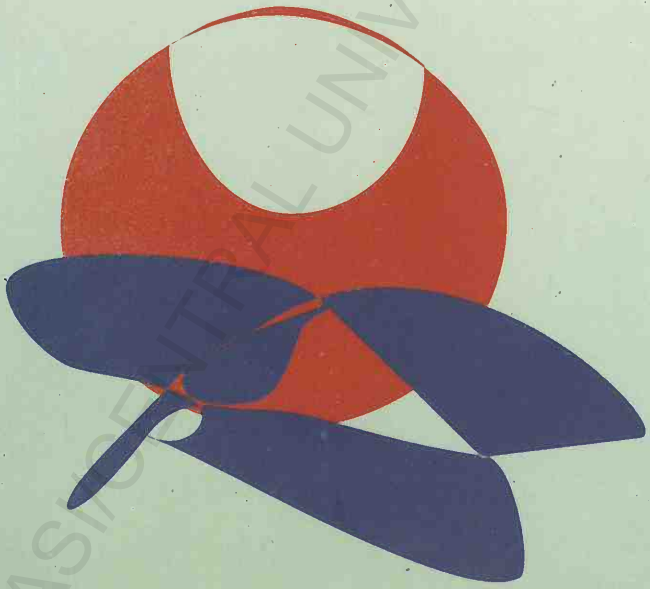
Narciso Irala

CONTROLUL CEREBRAL ȘI EMOȚIONAL

Manual practic de fericire şi sănătate



II 359.101

Pauline

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
II 359. 101

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CONTROLUL CEREBRAL
ŞI
EMOŢIONAL

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

NARCISO IRALA, S.J.

329165

CONTROLUL CEREBRAL ŞI EMOȚIONAL

Manual practic de fericire şi sănătate

TENSIUNE FERICIRE
NELINIŞTE SĂNĂTATE
TIMIDITATE EFICIENȚĂ

359788
B.C.U. IASI

ALE
Pauline

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Traducere de *Pr. Claudiu Bărbuț și Marina Fara*

Titlul original al operei:
„Control Cerebral y Emocional"

Traducere după cea de-a 105-a ediție în spaniolă

„Cu permisiunea amabilă a Provinciei China - Societatea lui Isus, Taipei 1997"

© Fundația „Fiicele Sfântului Paul", București 2003

ISBN 973-8380-06-5

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15. DEC. 2003

PROLOG LA A 105-A EDIȚIE INTERNAȚIONALĂ

În această a 105-a ediție, numărând aparițiile în nouă limbi, prezentăm un nou capitol. Fostului capitol III A „Minte receptivă" vrem să-i dăm importanța pe care o are în metoda Vittoz. Aceasta pentru că dintre miile de oameni din 50 de țări care ne-au contactat, după ce ne-au citit cartea sau ne-au ascultat în cadrul cursurilor de igienă mintală, numai 20% au practicat și au simțit efectele benefice ale senzațiilor conștiente. Explicația noastră era poate insuficientă.

Cu noul capitol III, dedicat exclusiv psihismului receptor al lumii exterioare, sperăm să remediem această deficiență.

Prezentăm în același timp capitolul XI (despre sexualitate) într-o abordare mai modernă.

Dedicăm această ediție, ca și pe cele anterioare, *mai întâi* celor care deja *suferă din punct de vedere psihic:* celor nervoși, obosiți, neliniștiți; celor care nu reușesc să se odihnească sau să doarmă în liniște, celor care nu știu să-și domine antipatiile, descurajările, temerile sau tristețile.

În al doilea rând, o dedicăm celor *bolnavi funcționali psihosomatic*, cărora doctorul consultant le-a spus că nu au nimic. Ceea ce înseamnă că nu găsește o cauză organică a indispoziției lor. Este doar o proastă funcționare a organismului sănătos (deficiență funcțională), deoarece persoana nu este fericită, nu știe să-și domine emoțiile.

În al treilea rând, este dedicată celor *sănătoși* care doresc să aibă o mai mare eficiență în studiile sau întreprinderile lor, mai multă energie și statornicie în intenții, mai mare stăpânire a sentimentelor și instinctelor, o mai mare bucurie, satisfacție și fericire intimă.

În al patrulea rând, *educatorilor și îndrumătorilor de suflete*, care întâlnesc cazuri dificile, persoane pe care trebuie să le ajute să înainteze în studiu, în formarea personalității sau a virtuții. Cauzele acestor situații ar putea fi deviația mintală, slăbiciunea psihică,

indecizia sau lenea volitivă; cu privire la pasiunile nestăpânite, fobiile sau temerile iraționale, scrupulele, sentimentele de inferioritate sau motivele inconștiente a căror descoperire va fi pentru ei ca un mare „răsărit de soare".

ASPIRAȚIILE DUMNEAVOASTRĂ

Vrem să vă oferim un manual practic de igienă mintală și bucurie interioară; nu un tratat de psihologie sau de psihoterapie. Nu pretindem că această carte ar fi un panaceu pentru orice boală mintală sau de nervi, deoarece serioasele complicații ale psihozei sau ale nevrozelor profunde nu îngăduie o soluție atât de ușoară, care să poată fi dată în paginile unei cărți. Aceste cazuri speciale vor avea nevoie în continuare de ajutorul unui specialist.

Însă problemele zilnice de ineficiență, divagație mintală, preocupare excesivă, oboseală, indecizie, precum și o mie de alte perturbări emoționale cu repercusiunile lor în organism, acestea și unele cazuri de nevroză superficială sau de circumstanță credem că se pot înfrunta și rezolva cu ajutorul sfaturilor acestui manual. Ne-au spus-o psihiatri din zece țări care îl utilizează sau îl recomandă. Pentru aceasta ne-am străduit să-l facem:

1. *Practic.* Să faciliteze dobândirea puterii de stăpânire a gândirii și emoțiilor, asigurând, astfel, o mai mare eficiență, sănătate și fericire.

2. Să fie *accesibil* chiar și nespecialiștilor în domeniu, evitând, pe cât posibil, teoriile sau termenii tehnici sau dându-le explicația în texte sau în notele de subsol.

3. Să *economisească timpul cititorilor*: unificând și condensând tema, rezumând explicațiile și prezentând tablouri sinoptice și grafice.

4. Intercalăm cazuri practice (între cele 16.000 ale pacienților care ne-au încredințat problemele lor) și îndemnuri educative, de un optimism sănătos care, înregistrate în minte prin repetiție, măresc sănătatea, eficiența și fericirea.

5. Examinăm, mai ales, oboseala cerebrală şi lipsa de control emoţional, precum şi bolile funcţionale.

6. Încercând să netezim drumul spre o mai mare fericire, vom parcurge următoarele etape:

a. Spre pace, odihnă şi plăcere estetică, prin intermediul senzaţiilor conştiente.

b. Spre bucuria intelectuală şi ştiinţifică, prin concentrarea atenţiei.

c. Spre siguranţa omului de caracter şi spre satisfacţia creatorului de valori, prin întrebuinţarea voinţei proprii în urma deciziilor deliberate.

d. Spre echilibrul afectiv şi organic şi spre bucuria de a transmite bunătate şi de a primi dragoste, prin exercitarea controlului sentimentelor şi al emoţiilor, mai ales, furia, frica şi tristeţea şi trăind dragostea, siguranţa şi bucuria.

e. Pentru a obţine mai bine acest obiectiv vom utiliza:

1 „Psihoterapia profundă" a lui Freud referitoare la instinctele animalice ale omului, în *orizontalitatea* sa, în influenţa inconştientului său dinamic.

2 „Psihoterapia de altitudine" a lui Viktor Frankl şi a Şcolii din Viena cu privire la *verticalitatea* omului, animal raţional, înclinat spre lucrurile înalte şi eterne, capabil să capteze valori ultrasensibile şi ultraterene şi să dea sens vieţii sale, durerii şi morţii. Iar dacă toate acestea nu vor fi de ajuns,

3 Mai adăugăm psihoterapia integrală care observă omul în toate dimensiunile sale, ca fiinţă animală, raţională şi divină (în lumina credinţei).

ATENŢIE. Acelor cititori care, poate, nu acceptă acestă din urmă idee şi, care citind această carte, caută numai mijloace naturale pentru

a fi fericiți și pentru a găsi o soluție la toate problemele lor, refuzându-le pe cele care presupun revelația sau pe Dumnezeu, le spunem că e normal să pornească de la legitima căutare a mijloacelor naturale, însă, dacă persistă în exclusivismul lor, se vor priva de multă eficacitate și, de multe ori, de unicul mijloc eficace.

Pe aceștia i-am invita să înceapă lectura acestei cărți cu nota referitoare la Jung, pag. 133, și cu ultimele capitole (XVI și XVII).

Beneficiile materiale dobândite în urma difuzării acestei ediții și a celor anterioare, vor fi destinate integral sprijinirii misionarilor expulzați din China, în activitatea lor de formare a unor comunități creștine în Formosa, Vietnam și Tailanda.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MULȚUMIRI ALE CITITORILOR

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Dintre nenumăratele manifestări de aprobare şi de mulţumire primite de autor, redăm mai jos câteva:

Un profesor argentinian. „Cartea dumneavoastră mi-a oferit teme pentru cinsprezece conferinţe educative destinate tinerilor mei, urmărite de ei cu mare interes şi folos".

Un renumit doctor din Arequipa. „Cu metoda din cartea dumneavoastră mi-a fost uşor să ajut şi chiar să vindec nu puţini pacienţi nervoşi".

Un preot din Chile. „De o lună utilizez metoda dumneavoastră psihică în cadrul îndrumării spirituale. Multe suflete şi-au găsit lumina şi bucuria sau o extrordinară alinare, iar cazuri dificile se îndreaptă spre o rezolvare fericită".

J.B. (din Buenos Aires). „Aveam izbucniri de mânie şi impulsuri de a mă sinucide care îmi făceau viaţa amară atât mie, cât şi familiei mele. Cu ajutorul cărţii şi al sfaturilor dumneavoastră de a interpune senzaţiile conştiente între impuls şi orice act decurgând din acesta, am descoperit că mă simt mult mai bine, încât pot spune că sunt ca un copil căruia i se dăruie o jucărie".

E.M. (Cordoba - Argentina). „Sentimentul de a nu putea să iau medicamente a degenerat într-un complex de inferioritate la Facultate şi în relaţiile sociale, obligându-mă să mă îndepărtez de studiu şi de societate, ceea ce mi-a făcut alte o mie de probleme. Reuşind să învinge, prin metoda dumneavoastră, prima dificultate curând, am putut se le depăşesc pe celelalte".

J.O. (Buenos Aires). „Fiind pe punctul de a abandona facultatea din cauza sentimentelor de inferioritate şi din cauza timidităţii, raţionamentele dumneavoastră şi exerciţiile de autosugestie mi-au redat în câteva zile controlul pierdut".

S.B. (Santiago de Chile). „Soția mea, care suferea de șase luni de o insomnie persistentă, a dormit bine după ce a citit ce scrie în cartea dumneavoastră despre odihnă".

Dr. B. (Porto Alegre). „Viața mea se poate împărți în două: înainte de conferința dumneavoastră organizată de Ministrul Educației, viață tristă, lipsită de control, pesimistă, dualitate dureroasă, oboseală continuă, ineficiență etc. După conferință și continuând să practic sfaturile pe care le dați în cartea dumneavoastră, sunt pe zi ce trece mai bucuros, liniștit, optimist, dorm mai bine, muncesc cu mai mare eficiență și cu mai puțină oboseală".

Un grefier (Sao Paulo). „Urmând sfaturile dumneavoastră și cu ajutorul cărții dumneavoastră am învins insomia care mă deranja atât de mult și sunt fericit".

N.D. (Seminarist teolog din Rio de Janeiro). „Din cauza oboselii cerebrale a trebuit să întrerup pentru doi ani studiile: dualitate extrem de tristă, descurajare, insomnie, sentiment de inferioritate etc... Am văzut un rezumat al conferințelor dumneavoastră, am început să practic ceea ce spuneați și m-am vindecat în câteva luni".

Liga profesorilor catolici din Sao Paolo. „Vă mulțumim mult pentru conferințele dumneavoastră practice care au făcut atât bine colaboratorilor noștri și pentru cartea care ni le amintește".

Profesor universitar din Buenos Aires. „Acum un an am ascultat conferințele dumneavoastră și durerea continuă de cap pe care o aveam înainte, când studiam, a dispărut complet".

R.P.I. (Venezuela). „Sunt preot și aceasta o datorez metodei pe care mi-ați arătat-o. Abadonasem facultatea fiindcă nu puteam studia, nu puteam să mă prezint în public, să înving insomnia etc. În opt zile de practică intensivă de reeducare, am reacționat într-un mod nou și de la o zi la alta mă simt mai bine".

Sr. X. „Am cumpărat cartea dumneavoastră fără să știu despre ce este vorba în ea, doar în scopul ajutorării Misiunilor, însă eu am fost cea ajutată. Lectura ei a fost pentru mine un mare dar de la Dumnezeu. Am suferit timp îndelungat de insomnii supărătoare. Am cheltuit bani consultând medici și cumpărând medicamente, dar fără nici un rezultat.

Acum, citind cartea dumneavoastră şi începând să-i pun în practică sfaturile, mă simt pe zi ce trece mai bine".

Profesor universitar (New York). „Abandonasem orele şi trăiam trist, bolnav şi chinuit de fel de fel de scrupule. Sfaturile şi cartea dumneavoastră mi-au redat în câteva săptămâni seninătatea, sănătatea şi *disponibilitatea de a preda*".

Veteran de război (California). „Plin de avânt în noua mea profesie, ca în război, deodată am pierdut curajul de a vorbi în public. Am căzut pradă descurajării şi disperării până când, citind în cartea dumneavoastră un caz asemănător, am început să urmez exerciţiile prescrise şi astăzi mă simt curajos şi gata să-i încurajez şi pe alţii".

Un preot Redemptorist (Australia). „Cartea dumneavoastră ar trebui să fie în mâna tuturor profesorilor universitari, a tuturor maeştrilor de novici şi a oricărui Superior al oricărei congregaţii".

Dr. Ruiz Leiro, Profesor la Facultatea de Medicină, Universitatea din Havana, şef al Clinicii Sanatoriului Covadonga. „Vă felicit pentru cartea dumneavoastră *Controlul cerebral şi emoţional,* un excelent manual de igienă mintală, datorită căruia mulţi din cei care l-au citit aici şi l-au practicat, au devenit mult mai fericiţi: şi vă admir pentru conferinţele dumneavoastră, care constituie o adevărată psihoterapie pentru grupuri mari, cu beneficii vădite şi extensibile".

Un doctor protestant din Kansas City a spus înaintea a 400 de persoane: „Cunosc diferite cărţi asemănătoare. Acestea însă nu vindecă: aceasta da şi, de aceea, o fac cadou şi-o recomand pacienţilor mei".

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

INTRODUCERE

Viața modernă necontrolată

Pericolele erei nucleare în care trăim sunt semne exterioare ale unei alte forțe interne mult mai teribile, explozive, distrugătoare și atomizante. În viața psihică, gândurile, impulsurile, instinctele, emoțiile și sentimentele necontrolate care apar la omul modern, purtarea sa și dorințele nemărturisite, graba, grijile și ieșirile nervoase sunt mult mai amenințătoare decât bomba atomică.

Pe zi ce trece se modifică frontierele științei, industriei și politicii. În fiecare zi ne vedem expuși unor senzații explozive în ziare, la radio, cinema și televiziune. Se călătorește cu 1000 km pe oră cu puternicele avioane cu reacție care au apărut și continuă să apară, iar afacerile și viața socială se vor complica din ce în ce mai mult, ajungând la situații explozive. Existența în cadrul celor 24 de ore este pe zi ce trece tot mai dificilă din cauza a o mie de detalii stânjenitoare cărora trebuie să le dai atenție.

Atât de puternică și de îngrozitoare este presiunea care se exercită în mintea noastră, încât pentru mulți viața se aseamănă unei explozii continue.

Țările cu tehnica cea mai avansată și mulți oameni cu mari idealuri și cu o mare capacitate mintală și afectivă, o simt în organismul lor. În 1956, statisticile nord-americane ne vorbeau despre 19.000.000 de persoane care aveau nevoie în fiecare noapte de somnifere; despre 10.000.000 de oameni nervoși sau nevrotici declarați; despre alți 20.000.000 fără această etichetă oficială și despre 800 de milioane de dolari cheltuiți în acel an pe psihotropice, stimulente sau calmante. În 1971 această cifră a urcat la 70.000 milioane, iar celelalte aproape s-au dublat.

Există atâția responsabili sau administratori ai industriei sau ai comerțului care suferă de ulcer gastro-intestinal încât s-a ajuns să se clasifice această boală ca proprie lor. Se află aici atâta hipertensiune și atâtea boli de inimă care cauzează 60 % din decese.

Aceasta datorită faptului că în *gândirea noastră* nu se mai găsește acel calm socratic al ideilor ce se succed în mod ordonat și gradat, nici acea primire cu limpezime, pace și bucurie a impresiilor cu care lumea culorilor, a formelor și a sunetelor ne îmbogățeau, ne bucurau și ne liniștteau. Abia dacă ne dăm seama de ceea ce vedem sau auzim, deoarece avem mintea ocupată cu proiecte ambițioase, cu supărări și griji. Am schimbat acea *sofrosine* greacă sau seninătatea sufletească clasică cu un tumult de imagini sau idei care se îngrămădesc în noi fără a se putea înregistra sau așeza în minte, nu ne dau pace pentru a ne concentra atenția asupra unui singur lucru. De unde rezultă: confuzie, nervozitate, oboseală cerebrală, neliniște, insomnie etc.

În cadrul *vieții afective* a sentimentelor și emoțiilor, acea moderație a bunicilor noștri, acele sănătoase și sfinte expansiuni ale vieții de familie cedează locul unei mulțimi de impresii anormale sau lipsite de coeziune, excitațiilor precoce sau brutale, temerilor sau dorințelor exaltate, care se înregistrează sau se exagerează ori se transferă asupra unor obiecte nesemnificative, dând naștere la nenumărate fobii, obsesii, neliniști, griji sau supărări.

În cadrul *vieții volitive* a dorințelor și a deciziilor, sunt puține acele personalități cu norme fixe de care să se țină seama, acele caractere care știu să înfrunte viața și să-i depășească dificultățile; din contră, apar oameni lipsiți de principii și de voință, chiar tineri înfrânți, ajunși în pragul sinuciderii. Sau apar o mulțime de impulsuri incoerente, de dorințe necontrolate, provenite din excitațiile externe sau din instinctul nestăpânit, care elimină decizia deliberată condusă de rațiune și duc la apariția indeciziei, a abuliei, a inconstanței și a descurajării, până când „eul conștient și superior" nu-și mai exercită controlul asupra „eului inferior și inconștient", iar voința scapă frâiele ce conduc psihicul.

Viață agitată și gălăgioasă, plină de distracții, dacă vreți, este însă tristă, goală, nefolositore, chinuită, anarhică. Este o viață în care nu știm să ne odihnim, nici să muncim eficace, nici să iubim cu adevărat, nici să ne dominăm sentimentele și instinctul sexual. În sfârșit, este vorba de o viață în care nu știm să fim fericiți în mod profund și intim, deoarece se ascund tristețea și vidul sufletesc sub o mulțime de distracții.

„Mi-am găsit propria viață", erau cuvintele pe care le repeta o tânără din înalta societate din Sao Paulo internată acum câteva luni într-un sanatoriu de tuberculoși. „Până acum nu știam ce înseamnă să gândești, să simți și să vrei ceva prin propria răspundere. Am dus o viață străină, sclavă a convenienței sociale. În sfârșit, în această singurătate și neputință fizică, m-am întâlnit pe mine însămi și am început să fiu profund fericită".

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PRIMA PARTE

FERICIREA

ŞI

MECANISMELE SALE PSIHICE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1

Falsa şi adevărata fericire

Înainte de a expune mijloacele practice pentru a ne mări fericirea noastră şi a distruge obstacolele din calea ei, ar fi util să clarificăm însuşi conceptul de fericire. Pentru aceasta, primul capitol, în ciuda caracterului abstract, ne va orienta în tehnica concretă care va urma. Ne vom referi la fericirea „exilului", obligată să fie limitată şi imperfectă.

Faţada palatului pseudofericirii sau al fericirii aparente, este alcătuită din plăceri, bogăţii, distracţii etc. Dar nu aceasta este fericirea. Din interior ies, apar în mod continuu voci: „Gol, nelinişte, supărare". Bogăţia nu satisface; nu i-a îndestulat pe cei 80 de milionari care s-au sinucis în Statele Unite într-un singur an. Cu atât mai puţin, plăcerea, confundată cu fericirea. Mulţi, se lasă pradă viciilor, însă nu găsesc decât abjecţie, dezgust, boală, remuşcare, moarte prematură şi, poate, chiar condamnare veşnică. Nici distracţia fără control nu ne mulţumeşte. Câţi tineri nu simt golul din viaţa lor lipsiţi fiind de un ideal! Ar trebui să-l umple cu satisfacţia datoriei împlinite sau a sacrificiului pentru o cauză nobilă, însă se mulţumesc să-l ascundă printr-o mulţime de distracţii sau vor să-l sugrume cu râsul provocat de glume triviale sau cu agitaţia nestăpânită. Nu vor fi fericiţi niciodată pe drumul acesta.

Fericirea este *densitate* de existenţă sau de viaţă.

1. La nivelul cel mai de jos se află densitatea vieţii animalice care se limitează la satisfacerea instinctelor trupeşti.

2. Pe o treaptă mai sus vine existența umană, omul, pe lângă corp, având un suflet înzestrat cu capacitatea de a percepe, de a poseda și de a mări frumusețea, adevărul și bunătatea. Este vorba de o densitate de existență estetică, intelectivă, afectivă și creatoare, care poate crește în înălțime, profunzime și extensie și care este incomparabil mai mare decât aceea a animalului.

3. Omul, înălțat prin Har spre o existență supranaturală, are posibilități de realizare și de bucurie, într-un anumit fel, divin. O știm numai prin credință și o simțim în momente de înflăcărare. Viața care, în eternitate, va avea o densitate de existență radiază în divin.

4. Dumnezeu are această densitate de existență infinită a cunoașterii, iubirii, realizării și bucuriei.

Ar fi un act de măreție, dacă s-ar disprețui fericirea acestei vieți?

Sunt unii care disprețuiesc acest lucru pentru că li se pare imposibil de obținut. Ignoră ceea ce pot realiza pe cale spirituală tinzând spre supranatural. Se simt incapabili să o facă.

A disprețui fericirea falsă, egoistă, fericirea succesului aparent, aceea care, în spatele mulțumirii aparente, ascunde un suflet nesatisfăcut, aceasta chiar că s-ar putea numi „măreție" (până la un anumit punct).

Însă a disprețui fericirea adevărată este o tragică „măreție".

A o cuceri prin eroism este adevărata măreție; așa cum, din adâncul insuccesului izvorăște succesul spiritual.

SĂ DESCRIEM FERICIREA ADEVĂRATĂ

Este o „Doamnă nobilă, altruistă, liniștită și trasă, care locuiește în interiorul „castelului" sufletului, cunoscând, sporind, comunicând și savurându-i comorile. Se apleacă deseori spre exterior prin „ferestrele" feței și o face împodobită cu un surâs, veșmânt strălucitor al ființei raționale, pe care nici animalele, nici florile cele mai frumoase nu-l pot arăta".

Evenimentele abia dacă o afectează. Dacă cei fără minte găsesc în ele disperare şi tristeţe, înţelepţii găsesc chibzuinţă, pace şi bucurie. Este adevărat că sufletul fericit descoperă la baza sau în esenţa fiecărei fiinţe şi a fiecărei întâmplări ceea ce le dă unitate şi valoare: scopul foarte nobil de a ne ajuta să-l preamărim pe Creatorul infinit de bun şi frumos şi de a ne uni cu El într-o fericire perfectă, precum şi bucuria de a-i face fericiţi pe semenii noştri.

În această descriere a fericirii o distingem pe cea intimă, liniştită şi profundă a omului, bazată pe satisfacţia perfectă a tendinţelor sale cele mai nobile, de cea superficială, zgomotoasă şi josnică şi care nu merită numele de fericire. Iată care ar fi cele trei mecanisme psihice ale sale sau factorii sufleteşti: al gândirii (a-ţi da seama de...), al dorinţei şi al simţirii şi - complementul său fiziologic - în expresia externă, zâmbetul. Să le explicăm pe scurt şi să desprindem o formulă schematică.

Fericirea este *nobilă*. Nu există o adevărată fericire în viciu, abjecţie sau plăcere ilicită. După satisfacerea fulgerătoare a unei tendinţe parţiale şi josnice, urmează o profundă şi îndelungată amărăciune. Dorinţele intime de măreţie adevărată - cea morală - se văd inhibate sau stăvilite.

Fericirea nu se bazează pe bogăţii, pe plăceri sau putere. Acestea facilitează temporar tendinţe mai puţin nobile. Însă nu oferă conştiinţei o realitate care s-o mulţumească. Cel care şi-a dorit 1.000, odată ce o dobândeşte tânjeşte după 10.000 şi apoi după 100.000. Satisfacţia pe care a simţit-o a fost superficială şi trecătoare, rămânând gol stratul cel mai profund al sufletului. Mulţi milionari, simţind acest gol sau sufocaţi de atâtea preocupări, au dus dorul anilor de tinereţe laborioasă. Se întâlneşte de obicei, mai multă pace şi bucurie între săraci (fără mizerie) decât între bogaţi şi potentaţi. Niciodată nu a existat atâta distracţie, comoditate şi plăcere ca în zilele noastre, dar niciodată nu s-au plâns atâţia de plictiseală, insatisfacţie şi angoasă.

Fericirea este *altruistă*, se joacă de-a v-aţi ascunselea, se ascunde când o căutăm cu egoism. Însă ne iese în întâmpinare atunci când,

fără a ne preocupa de propriul nostru eu, îmbrățișăm tot ce este mai nobil: datoria, virtutea, binele aproapelui, pe Dumnezeu. O zi în care vom căuta să ne satisfacem doar gusturile sau capriciile, ne lasă un gol profund. Altă zi de dăruire pentru aproapele nostru sau pentru Dumnezeu, produce o plenitudine a satisfacției.

Fericirea este *liniștită și reculeasă*. Fuge de agitație și dezordine. O putem afla în locul cel mai intim al unei ființe raționale. Constă în conștiința intimă a satisfacției depline (pacea imperturbabilă), care absoarbe întreaga noastră gândire și dorință.

Fericirea nu este cauzată de evenimente, căci din aceeași întâmplare unii se aleg cu resemnare, pace și bucurie, iar alții cu disperare și tristețe.

Doamna castelului *trăiește cunoscându-și, împărtășindu-și și savurându-și* comorile sale. Aici se află cele trei mecanisme sau factori psihici ai fericirii.

Primul factor, *mintal* sau *de gândire*, prin care cunoaștem și gândim la marele bine, ce-l posedăm sau de care suntem siguri și la mijloacele de a-l face să se dezvolte.

Al doilea factor, *volitivo-executiv*, care posedă, împărtășește și face să crească acest tezaur prin dragoste, voință și acțiune creatoare.

Cel de-al treilea factor, *afectivo-emotiv*, care-l simte și-l savurează.

De aici capitolele următoare: III, IV, V, VI.

Redusă la scheme, chiar foarte simplificate, aceasta ar fi

1. FORMULA FERICIRII

Pre-condiție: un Tezaur: posedat sau asigurat

Componente:
- Conștiința Tezaurului
- Voința care îl posedă și comunică
- Sentimentul de satisfacție

Completare: Expresie de bucurie: Surâs

2. FORMULA FERICIRII

A trăi	= Frumusețea, Adevărul, Bunătatea, Harul
Prezentul	= nu este Trecut, nici Viitor
în Unitate	= de Gândire și Acțiune
în Plenitudine	= de Satisfacție, Pace și Siguranță

În „a trăi" se regăsește fericirea și, cu cât este mai nobilă și mai activă viața, cu atât mai mare va fi fericirea. În om (animal cu dorințe, cu capacitate de a decoperi și a dori bunuri superioare), această viață nobilă și fericire adevărată constau în a cunoaște bogăția care poate să le satisfacă. Fericire nu este Nirvana budhistă care, pretinzând deificarea, mutilează viața psihică anulând toată activitatea și dorința (anulare negativă care implică sărăcire). Ea este, în cea mai mare măsură, fericirea cerească și, parțial, la fel de mare, cea pământească, atunci când bogățiile deținute (de ordin divin sau uman) ne satisfac aspirațiile și ne absorb întreaga conștiință în așa fel încât anulează gândul la trecut și la viitor și fac imposibilă orice dorință. Aceasta este o anulare pozitivă, deoarece include posesia a tot ceea ce este de dorit.

Viața prezentă este tezaurul posedat, iar viața viitoare, tezaurul sperat, de care avem nevoie pentru a ne face fericiți. Când trăim, putem să ne însușim lumea culorilor, a formelor și a sunetelor: lumea prieteniei și societatea; știința, frumusețea și dragostea și, mai ales, bogățiile supranaturale pe care Dumnezeu le-a lăsat Bisericii sale.

Trebuie să trăim *frumusețea,* lăsând culorile, formele și sunetele să pătrundă până în mintea noastră și să ne impresioneze afectivitatea. Pentru aceasta, trebuie primite în deplină conștiință. Ne vor aduce bucurie estetică (capitolul III).

Trebuie să trăim *adevărul* și, pe măsură ce vom dobândi cunoștințe mai mari și mai transcedentale, cu o mai mare claritate și un efort mai mic, vom avea o mai mare satisfacție intelectivă (capitolul IV).

Trebuie să trăim *bunătatea* activă, iubind şi făcându-i fericiţi pe ceilalţi şi, mai ales, iubindu-L pe Dumnezeu; şi să trăim bunătatea pasivă, simţind dragostea şi bunătatea celorlalţi şi pe aceea infinită a lui Dumnezeu, revărsându-se asupra noastră (plenitudine afectivă).

În cele din urmă, cei care avem credinţă, trebuie să trăim, să activăm şi să mărim viaţa Harului, care ne îndumnezeieşte şi ne face capabili de realizări şi bucurii mai mult decât umane.

Însă viaţa noastră trebuie să se desfăşoare în momentul *prezent*, unicul ce se află în mâinile noastre, unicul în care putem deveni fericiţi. Trecutul deja nu mai există, să-l lăsăm Milostivirii Infinite. Viitorul încă nu există; să-l încredinţăm Providenţei Sale paterne, iar noi să facem din prezent un moment eficient şi fericit. Nu va fi eficient dacă amânăm mereu acţiunea; *„repetând totdeauna: mâine"* - precum spune un proverb foarte vechi - *„se pierde toată viaţa"*. Şi nici nu vom fi fericiţi, dacă gândurile noastre vor fi astfel. Prezentul cu gânduri de bucurie este un drum plăcut (în ciuda mărăcinilor şi a spinilor), un drum care duce la fericire, însă trecând printre două abisuri: „trecutul" şi „viitorul". Acela care, din tristeţe, regret, resentimente sau scrupule, cade în „trecut" sau se cufundă în grija pentru „viitor", nu mai avansează spre fericirea sa. Este clar că, uneori, trebuie să prevezi viitorul, trebuie să te preocupi pentru el. Însă doar atât cât să luăm o decizie şi nimic mai mult. O prealabilă ocupaţie senină, da; o preocupare neliniştitoare, niciodată.

Trebuie să se trăiască „prezentul" cu *coerenţă* de gândire şi de acţiune. Coerenţa şi concentrarea mentală dau eficienţă şi bucurie (capitolul IV). Cine se gândeşte sau face mai multe lucruri deodată va fi nervos, agitat sau neliniştit, însă nu fericit.

Mai ales, şi aceasta ne va da de asemenea coerenţă, trebuie să trăim momentul actual în *deplină* pace şi satisfacţie. Când „prezentul" nu ne oferă această plenitudine, cum se întâmplă cu plăcerea, bogăţia, puterea, care satisfac numai aspiraţii mai puţin nobile, atunci rămâne tendinţa şi capacitatea de a suspina după „trecut"(ducând dorul) sau visând la „viitor". Acestea vor ocupa mintea şi ne vor răpi fericirea în măsura în care o va permite „sărăcia" prezentului care nu a reuşit să atragă interesul şi întreaga noastră

atenție. Însă, dacă prezentul se îmbogățește cu valori capabile să satisfacă aspirațiile noastre cele mai nobile, atunci conștiința se va epuiza total, dându-şi seama şi bucurându-se de realitatea actuală, care o împlineşte, fără a trebui să ceară ceva trecutului sau viitorului şi fără a-i rămâne loc pentru a se gândi la ele.

Momente ale acestei plenitudini le experimentează misticul înstrăinat de simțurile sale şi, într-un grad inferior, le experimentăm toți într-o mângâiere spirituală (când, rugându-ne cu fervoare, ne simțim uniți cu Dumnezeu); într-o inspirație poetică sau într-un concert simfonic; într-o descoperire sau clarviziune ştiințifică; într-o dragoste pură; făcându-l fericit pe aproapele. Momente de satisfacție deplină ne va da împlinirea datoriei de fiecare clipă, când ne vom da seama că realizăm în acest moment ceea ce este mai nobil şi mai util posibil, ceea ce reprezintă voința lui Dumnezeu.

Aceste momente pline îşi pierd consistența şi, mai ales, durata, dacă există ceva care ne răpeşte pacea şi siguranța.

Repetarea sau prelungirea de durată a acestui prezent de plenitudine, ar fi fericirea, limitată într-adevăr, dar adevărată şi profundă; fericirea care se poate trăi în această viață, chiar şi în mijlocul durerii. În cealaltă viață ne vom bucura de preaplinul ei, în veşnicie suferința nefiind posibilă. Eternitatea fericită este rodul perfect şi fără sfârşit al acestui prezent deplin.

Însă aceste două formule de fericire devin imposibile pentru cei care caută fericirea în viciu, vanitate sau dezordine şi greu de atins pentru multele victime ale vieții moderne necontrolate.

BCU IAŞI/CENTRU VECHI LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2

Să ne reeducăm pentru fericire

Cei care caută fericirea acolo unde aceasta nu se află, în viciu, vanitate sau dezordine, vor trebui să înceapă să-ăi îndrepte viețile pe drumul datoriei și al virtuții. Cărțile de educație morală și ascetică îi vor învăța acest drum. În această direcție vrem să ajutăm mulți oameni care au bunăvoință dar care, deși se află pe drumul adevărat, nu sunt atât de fericiți cum ar trebui să fie, din cauza neînțelegerii și „nemanevrării" cum trebuie a mecanismelor psihice care le-ar da unitate și plinătate vieții în momentul prezent.

Unii duc lipsă de claritate și precizie în ceea ce percep prin simțuri; nu-și dau seama exact de ceea ce văd sau fac; nu se lasă pătrunși de pacea și bucuria senzațiilor conștiente nici de cele ale plăcerii estetice. Alții, dintr-o prea mare oboseală sau dintr-o divagație mintală, nu reușesc să se odihnească și nici să atingă profunzimea în gândire ducând lipsa bucuriei și eficienței ce ar rezulta dintr-o activitate mintală ordonată. Pe alții îi domină nehotărârea și inconsecvența; nu știu să utilizeze forța imensă a voinței lor. În cele din urmă, mulți alții simt antipatii și repulsii, atracții și înclinații care îi domină sau îi îndepărtează de datorie; sau au dureri, triști, temeri ori neplăceri exagerate; le slăbește mecanismul emoțional. Să cunoaștem, așadar, aceste patru facultăți sau mecanisme psihice, pentru a le putea controla mărindu-ne, astfel, fericirea.

În tabloul sinoptic pe care îl prezentăm în continuare, vom specifica mai mult simptomele, cauzele și remediile acestei lipse de control cerebral și emoțional care ne împiedică să fim fericiți. Nu avem pretinția să cuprindem într-o atât de sumară schemă, întreaga problematică a traumelor psihice sau psiho-somatice și nici nu vrem

să delimităm frontierele între fizic şi spiritual, care de atâtea ori se confundă şi se întrepătrund. Vrem doar să-i luminăm în mod pedagogic pe cei care suferă sau pot suferi din cauza controlului insuficient: pentru ca într-o singură privire să poată cuprinde toată această panoramă.

Această oboseală, slăbiciune sau proastă dispoziţie nu reprezintă o pură imaginaţie a pacientului. Este o boală reală şi dureroasă; însă, de obicei, nu este primordial organică, ci psihică. Cu greu o înţeleg cei care nu au experimentat-o. De aceea, cel care suferă nu trebuie să aştepte să fie înţeles. În felul acesta va fi scutit de deziluzii.

OBSERVAŢIE IMPORTANTĂ

Prietene cititor: înainte de a citi tabloul sinoptic care urmează, permite-mi să-ţi pun o întrebare. Când sunt descrise bolile, ai tendinţa de a te teme sau a găsi în tine simptomele despre care s-a vorbit? Dacă răspunsul este afirmativ, atunci treci peste următoarele trei pagini sau, dacă vrei, citeşte-le, însă numai după ce ai parcurs prima parte a cărţii sau după ce ai înţeles că a avea unele din aceste simptome nu este un semn de anormalitate şi, cu atât mai puţin, de boală periculoasă sau dificil de vindecat. Aproape toţi am avut sau vom avea una din aceste deficienţe sau o lipsă de stăpânire a lor. Un mare psihiatru de la Universitatea din Bogota îi excludea de la această slăbiciune numai pe Cristos şi pe Preasfânta sa Mamă. Dacă nu eşti temător şi parcurgi aceste pagini, nu simţindu-te bolnav, ci căutând mai multă sănătate, eficienţă şi fericire, atunci tabloul sinoptic te va ajuta să abordezi şi să obţii puţinul care îţi lipseşte şi să-i înţelegi pe ceilalţi.

OBOSEALĂ - CONTROL INSUFICIENT
PROASTĂ DISPOZIȚIE PSIHOSOMATICĂ

A) SIMPTOME - B) CAUZE - C) REMEDII

A) SIMPTOME

SOMATICE

Bufeuri, apăsare sau durere a frunții sau de cap; tensiune musculară cu puțină sau fără relaxare; nervozitate în stare de veghe și trezire în timpul nopții cu imposibilitatea de a adormi; senzație de oboseală și de amețeală; înroșire exagerată și nemotivată; dificultate de a vorbi în public; hipersensibilitate a auzului; perturbare a respirației, digestiei, circulației etc.

PSIHICE

În idei sau imagini

Idei fixe (în general deprimante); de dezamăgire, scrupul, persecuție, teamă, preocupare.
Idei răzlețe (fără posibiltatea de a le opri sau a le canaliza); impresii de-a lungul zilei care se derulează prin minte precum imaginile unui film, lipsă de concentrare continuă, dificultate în fixarea atenției, diminuare sau pierdere a memoriei.

În conștiință (psihologică, nu morală)

Lipsă de obiectivitate, de limpezime de conștiință și de răspunsuri adecvate la impulsuri. Victima iese din realitate și din societate, izolându-se în egocentrismul său. **Nu trăiește în prezent și nici nu se bucură de el**; nu este atentă și nici nu-și dă seama **clar** de ceea ce vede sau aude. **Trăiește în trecut sau în viitor,** departe de locul unde se află, cuprinsă de dureri, scrupule sau preocupări. Visează cu ochii deschiși. **Viață exagerat de subiectivă.**

În afectivitate

Caracter impresionabil, iritabilitate, temeri sau dorințe excesive și persistente. Neplăceri. Neliniște. Sentimente alternante de tristețe sau bucurie, de pace sau tulburare, de curaj sau de deznădejde, fără vreo cauză obiectivă. Ideile și sentimentele sale nu îl ascultă.

În voință

Nehotărâre, inerție, instabilitate, inconstanță. **Pacientul acționează după impulsuri, nu după deliberare.** Drept consecință, sentimentul de inferioritate sau de neputință și fobii foarte variate. **Prizonier în propria închisoare.**

Rezumând într-un cuvânt: **dualitate dureroasă și activitate nestăpânită, pierdere sau scădere a puterii de autostăpânire.**

BCU AS/CEL

B) CAUZE

SOMATICE

(Uneori sunt eficiente, în general numai predispun):

Ereditate, funcționare deficientă a glandelor endocrine, accidente, boală sau epuizare organică, slăbiciune nervoasă, oboseală fizică excesivă.

PSIHICE

Neprevăzute

șoc moral, sperietură (în bombardamente) provin dintr-o viață psihică dezordonată:

a) în **ordine intelectivă**: muncă fără odihnă sau dezordonată, cu gândul în altă parte. Ideea parazită ar putea fi **impulsivă**: cum ar fi căutarea cu **neliniște** a științei, a comerțului, a virtuții, a muncii, a lecturii, a rugăciunii făcute în grabă; pretenția de a termina în puține minute treaba de o oră. Pot fi, de asemenea, **depresive**: un scrupul, o grijă, o tristețe, o descurajare, teama de oboseală sau de eșec etc.

Lente

b) în **ordine afectivă**: impresii puternice necontracarate, anxietate prelungită, alintare excesivă sau lipsă de iubire în copilărie sau adolescență, conflicte afective nedepășite, ci doar reprimate, neplăceri familiale sau suferințe inevitabile neacceptate și nedigerate. Emoții negative (chiar mici), însă continue sau acumulate în viața cotidiană ori din filme sau romane care ne fac să trăim, în câteva ore, sentimente pentru un an întreg; mare diferență între aspirații și posibilități etc.

c) în **ordine executivă**: muncă intelectuală sau fizică în stare de tensiune nervoasă, teamă de eșec sau **cu nerăbdarea de a termina repede** (se începe o scrisoare, o afacere și deja se gândește la ceea ce vine după aceea), se dorește să se termine de citit ziarul în cinci minute...

BCU IASI VICENTIU

C) REMEDII

SOMATICE

Educaţie fizică, sport, medicamente, injecţii, şocuri electrice etc., toate contribuie la formarea unui organism apt pentru luptă sau ajută la vindecarea părţii organice afectate. Sunt mijloace unilaterale; de aici, mai marele succes al psihiatrilor „spirituali" care adaugă mijloacelor somatice pe cele spirituale.

PSIHICE

Cura de odihnă, fără a da o ocupaţie sau o distragere bolnavului, de multe ori înrăutăţeşte starea acestuia. **Hipnoza, Narcoanaliza, Psihanaliza:** ajută la investigarea subconştientului, a rădăcinilor răului şi îmbunătăţeşte starea bolnavului.

Sugestia: bună, dacă e practicată de acela care ştie s-o inducă; de multe ori este dificil de realizat, însă devine mult mai uşor prin reeducare.

Excitarea: fie personală, de ex.: „pot, mă voi putea stăpâni, nu îmi este teamă"; fie colectivă: folosită de spiritişti şi de unele secte pseudocreştine. Se reduce la o sugestie, chiar dacă nu foarte profundă.

Autosugestia sau, mai degrabă, **reeducarea** controlului cerebral şi emoţional: **reeducarea conştiinţei senzitive, a concentrării intelectuale, a sentimentelor şi emoţiilor şi a voinţei.** Acesta este sistemul nostru, însă fără a le exclude pe celelalte, în cazuri extreme.

Fiind vorba aici mai ales despre boala psihică, vindecarea trebuie să plece de la bolnavul însuşi: reeducare şi stăpânire de sine.

Pentru a înţelege mai bine schema, ar fi bine să aprofundăm puţin problema psihicului bolnavilor, ascultând propriile lor descrieri. Din nefericire, în secolul nostru, al vieţii trepidante, acestea sunt nenumărate, adunate nu neapărat dintre nulităţi intelectuale sau afective (care dau dovadă de acea exuberanţă a vieţii psihice necesară pentru a depăşi măsura şi a-şi pierde controlul); exemplele se află,

mai ales, printre gânditori, scriitori, oamenii marilor întreprinderi; între persoane cu o sensibilitate aparte, studenți cu mari aspirații și talent, funcționari sau muncitori superdotați. Pe câți conferențiari, scriitori sau profesori cu faimă internațională nu i-am văzut în zilele noastre copleșiți de „surmenaj"! Ni se povestește despre naturalistul Darwin că nu putea lucra mai mult de două ore pe zi. Însuși Dr. Vittoz a început prin a se vindeca pe sine.

Nu este, deci, nici ruşinos nici deprimant să te declari bolnav psihic.

N.I.M. se descrie astfel: „La 20 de ani, cu o atracție pentru cărți extraordinară, m-am trezit deodată în imposibilitatea de a studia: zece minute de citit sau de scris erau suficiente pentru a lăsa în mine o senzație anevoioasă de oboseală, durere și, mai des, căldură în jurul capului și a orbitelor. Imposibil, pe de altă parte, să resping acea senzație și să mă concentrez asupra altor idei. O mulțime de gânduri, care se succedau într-un mod obsedant, mă munceau fără să știu cum să le opresc; gânduri de obicei triste, amintindu-mi trecutul, sau neliniștitoare, prevestind neplăceri pentru viitor, câteodată atât de obsedante, încât nici conversația, nici plimbările, nici munca manuală nu reușeau să le îndepărteze total. Era o sfâșiere sufletească adâncă, era ca și cum celălalt eu s-ar fi suprapus eu-lui conștient. Și, cu trecerea zilelor...descurajare, griji, sentimente de inferioritate, nehotărâre; alteori, trecere bruscă de la optimism la pesimism, de la bucurie la tristețe, fără o cauză obiectivă.

Calea spre toate fobiile[1] rămânea clar deschisă, teama de a apărea în public, semne de amețeală, scrupule de conștiință etc.

Puțin după aceea, insomnia sau odihna nereconfortantă, întreruptă de vise și coșmaruri. Când mă trezeam, eram mai obosit decât înainte de a mă fi culcat.

Se agrava răul și tristețea din cauza neînțelegerii celor care mă înconjurau; unii, văzându-mă robust și bine dispus în exterior, diagnosticau o boală imaginară; alții, cu milă, dar nu conform științei,

[1] Fobie = frică persistentă, exagerată și nefondată

încercau să mă convingă să fac ceea ce doream cu atâta ardoare: să nu mă îngrijorez, să mă gândesc în altă parte, să nu mă tem, să mă stăpânesc; însă nu-mi arătau felul în care s-o fac. Era ca şi cum cineva care suferă de tuse sau de greaţă ar fi sfătuit să nu mai tuşească şi să nu mai vomite, însă nu i s-ar spune mijloacele prin care s-o facă.

Aşa am continuat timp de zece ani, până când, cu şase luni de exerciţii de *reeducare cerebrală*, am învins în aşa fel aceste dificultăţi, încât am uitat că eram bolnav şi, chiar dacă nu am dobândit aceeaşi capacitate de lucru ca odinioară, mă simt vindecat şi satisfăcut".

Propria mea experienţă. Şi mie mi-a fost dat să trec prin aceste stări triste. Introspecţie dureroasă, însă utilă în cadrul psihicului meu necontrolat, reliefată şi luminată mai întâi de ştiinţa şi sfaturile celebrului psiholog iezuit P. Laburu, apoi completată şi sistematizată la Lausanne de către Dr. Henry Arthus, după preceptele Dr. Roger Vittoz.

Astfel, am descoperit cheia vindecării prin *reeducarea controlului cerebral*, care apoi mi-a fost confirmată prin studiul şi practica alături de Dr. Arthus şi prin relaţia cu bolnavii, am învăţat să-i orientez şi să-i consolez pe cei care suferă de un rău asemănător.

Îmi propun să coordonez şi să consolez şi să nu mă dispensez de asistenţa medicală, căci, chiar dacă simptomele par asemănătoare, au, câteodată, rădăcini atât de profunde încât doar consultarea unui psihiatru spiritualist poate oferi siguranţă şi utilitate.

Tragedia studenţească. „Am 18 ani; înainte eram ca un stejar: puteam citi ore în şir fără să obosesc, mă simţeam optimist şi capabil de orice. Însă semestrul trecut am studiat foarte puţin şi m-am distrat mult cu alţi colegi. La apropierea examenului am petrecut nopţi întregi învăţând împreună până la ora trei dimineaţa, alungând somnul doar cu ajutorul cafelei. După ce am trecut examenul, nu ştiu ce mi s-a întâmplat. Somnul este pentru mine un chin: este un şir de imagini, sau una singură care se repetă continuu. În timpul zilei, de asemenea, îmi fierbe creierul. Nu pot purta o conversaţie,

lectura mă oboseşte, nu ştiu să mă relaxez, viaţa mă îngrozeşte, îmi este frică de orice şi chiar de mine însumi".

Acest tânăr a pierdut controlul din cauza unui exces şi a dezordinii din activitatea mintală. Curaj, întăreşte-ţi puţin sistemul nervos supraexcitat, fă câteva călătorii, odihneşte-te şi începe apoi munca de reeducare psihică.

Dragă cititorule, dacă nu ai toate aceste simptome şi nu ai nevoie de un tratament psihic, totuşi este posibil să te deranjeze unul dintre ele. Dacă reuşeşti să le elimini vei avea mai multă sănătate şi fericire.

Să recunoaştem că emoţiile ne domină frecvent. „Sunt foarte nervos, foarte sensibil şi prea inimos", spun unii pentru a-şi justifica greşelile, însă ar trebui să spună: „Nu prea sunt stăpânul gândurilor şi sentimentelor mele".

Ei bine, pentru a stăpâni sentimentele este necesar să domini acţiunile şi ideile, pentru că ideea precede şi determină acţiunea; iar acţiunile şi ideile modifică sentimentele[2].

Sentimentele sunt o forţă anarhică, precum aburii unei locomotive.

Ideile şi voinţa noastră sunt mecanicul care le utilizează şi dirijează.

Avem nevoie, deci, să ne controlăm bine ideile. Însă câţi nu ştiu ce gândesc sau nu gândesc ce doresc, dominaţi fiind de permanenta distragere a atenţiei atunci când studiază. Câtă oboseală fără nici un folos! Câtă energie pierdută din cauza lipsei de unitate psihică! Şi ar putea fi chiar genii, inventatori, artişti, sfinţi, dacă ar învăţa să-şi concentreze forţele intelectuale şi volitive[3] într-un ideal.

Câte persoane doresc un ideal sau par să-l dorească! Însă nu-şi realizează intenţiile, fiindcă acţiunile lor nu au fost cu adevărat voite: nu ştiu să utilizeze această forţă sublimă, imensă, pe care o numim „voinţă".

[2] A se vedea explicaţiile şi dovezile în Eymieu *„Le gouvernement de soi-même"*.

[3] Volitiv = ceea ce priveşte voinţa. Intelectiv = ceea ce priveşte înţelegerea.

Câți nu știu să fie fericiți nici măcar în gradul fundamental cel mai scăzut bucurându-se cel puțin de odihna somnului liniștit sau de senzațiile conștiente, liniștite și perfecte care ne pun în comunicare și în posesia plinătății și a frumuseții obiective a creației!

Vom încerca, așadar, să ne reeducăm receptivitatea, străduindu-ne să avem senzații și acțiuni conștiente și voluntare, cu pacea și odihna care decurg din aceasta.

Apoi, ne vom putea domina gândurile asupra lucrurilor materiale sau spirituale, concrete sau abstracte, până la a ajunge să gândim când vrem și ce vrem și să ne abatem atenția de la ceea ce ne deranjează sau ne prejudiciază, reeducându-ne, pentru aceasta, activitatea intelectuală.

În cele din urmă, putând gândi clar și în mod liber la acțiunea pe care o proiectăm și la motivele sau bunurile care o determină, vom putea să o vrem cu adevărat și să trecem în mod liber și ușor la executarea ei, chiar în condițiile repulsiei sau temerii subconștiente[4].

Afirmându-ne gândirea și voința, ne vom putea modifica și controla sentimentele și emoțiile. Cu alte cuvinte, vom reuși să fim oameni raționali, stăpâni pe noi înșine, și nu sclavi ai gândurilor sau impulsurilor iraționale.

[4] Vorbind de subconștient sau subconștiință nu vrem să abordăm în acest manual practic diferențieri filozofice, ci numai să delimităm pe de o parte conștientul și pe de alta, fără diferențe, inconștientul și subconștientul. Fenomenele conștiente sunt acelea de care avem cunoștință (de care ne dăm seama): pentru că în acest moment le percepem, gândind sau simțind sau deoarece putem să le aducem în conștiință în mod voluntar. Cele inconștiente: ideile, sentimentele etc., de care nu suntem conștienți și nici nu putem fi cu ușurință. Subconștientul: acelea de care nu ne dăm seama decât numai din rutină și cu foarte mare dificultate.

BCU "CAROL I" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Trimiteri pentru capitolele III şi IV.

Stăpânirea mintală.- *Regele Creaţiei trebuie să-şi conducă, mai înainte de toate, regatul minţii; trebuie să-şi poată deschide porţile, când vrea, realităţilor încântătoare de afară şi gândurilor înălţătoare şi de bucurie şi să le închidă celor triste şi deprimante.*

Activitatea minţii noastre este dublă

a) *Receptoare* a lumii exterioare prin senzaţii conştiente (aparat fotografic sau receptor); uşoară atenţie externă la culori, forme, obiecte, mişcări, sunete etc. Această atenţie nu oboseşte. Este tonicul sistemului nervos. Produce bucurie, îmbogăţire, pace şi odihnă. Este o întoarcere către realităţile materiale sau corporale.

b) *Emiţătoare* de imagini (re-prezentare a senzaţiilor anterioare) sau de idei noi, îmbogăţite cu alte experienţe ori de raţionamente elaborate conştient sau inconştient (aparat proiector sau transmiţător); atenţie internă, creatoare. Reprezintă o activitate, o producere şi poate cauza oboseală. Reprezintă o reîntoarcere către realităţile intelectuale interne.

Bazăm reeducarea minţii pe distincţia dintre receptivitatea şi emisivitatea lumii noastre psihice, precum şi pe axioma care spune că „nu putem fi *simultan* şi *total* „receptori" şi „emiţători". Să fotografiem un obiect şi să-l proiectăm în acelaşi moment. Dacă ne dăm seama exact de ceea ce vedem sau auzim, nu putem, în acelaşi timp, să ne gândim dacă ne facem bine sau la ceea ce ne întristează ori ne înfricoşează. Şi invers, dacă gândim la o insultă sau un pericol, încetăm să ne mai dăm seama limpede de culori şi sunete.

De aici rezultă două consecinţe:

1. Să putem să ne odihnim, atunci când suntem obosiți cerebral și când tensiunile cuprind mintea ce emite necontrolat, făcându-ne *simpli receptori* de senzații și acte conștiente.

2. Să putem opri ideile care ne iritau, ne întristau sau ne înspăimântau, dându-ne *seama clar* de ceea ce vedem, auzim, pipăim și facem.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3

Receptivitatea

Totul se află în receptivitate (Dr. Vittoz)

Receptivitatea este un stadiu activ şi conştient faţă de ceea ce se primeşte şi pasiv cu privire la toate celelate lucruri. A avea conştiinţa unui act nu înseamnă a te gândi la el, ci a-l simţi.

A primi senzaţii externe conştiente înseamnă nu numai simpla excitare a simţurilor de către zgomot, culoare, duritate etc. şi transmiterea ulterioară a curenţilor nervoşi până la centrii cerebrali, ci, de asemenea, însufleţirea senzaţiilor, conştiinţa clară a acestora şi înmagazinarea lor în memorie.

A-şi da seama, a fi conştient de ceva extern eului, de un act, de un obiect real, nu presupune un anumit efort şi nici interpretarea proprie sau străină a obiectului sau a actului. Este o primire imediată, o întâmpinare spontană, liberă de orice gândire sau emoţie.

Astfel de senzaţii, din afară către interior, nefrustrate de lipsa atenţiei, nici alterate de gânduri sau raţiuni subiective, sunt tonifiante pentru creier şi pentru sistemul nervos; produc pace, bucurie, linişte şi odihnă. Să lăsăm să lucreze natura. Este lumea obiectivă care pătrunde în noi şi ne îmbogăţeşte cu toate frumuseţile sale.

Dacă ştii s-o primeşti în interiorul tău, te vor bucura şi te vor linişti albastrul cerului, pacea nopţii înstelate, frumuseţea şi varietatea florilor, prospeţimea boarei matinale, susurul izvorului, adierea vântului, verdeaţa câmpurilor, ciripitul păsărelelor, cântecele copiilor nevinovaţi.

Multe persoane, în majoritate cei nervoşi, pătimaşi, preocupaţi şi aproape toţi bolnavii psihic, rareori au senzaţii limpezi, trăiesc

în lumea lor subiectivă, tristă şi ireală, ies puţin spre lumea exterioară, frumoasă şi veselă, creată de Frumuseţea Infinită, iar atunci când ies îşi modifică senzaţiile prin gânduri stranii, subiective, exagerate.

REEDUCAREA CONŞTIINŢEI RECEPTIVE

Senzaţii vizuale

Pentru a te reeduca, încearcă să priveşti o secundă sau mai multe un peisaj, un obiect, o culoare, un detaliu, cu atenţie liniştită, aproape pasivă, fără grabă, fără a te gândi la altceva. Lasă ca obiectul să te pătrundă în partea cea mai intimă a fiinţei tale, în centrul conştiinţei tale. Lasă-l să intre aşa cum este, fără efort, fără modificări subiective. Va trebui să ştii să aştepţi, câteodată, pentru ca senzaţia să ajungă la tine. Trebuie să priveşti, nu să cauţi. Să vezi fără să spui nimic, fără să examinezi cum o faci (vei examina după aceea). Imită copilul mic, care doar primeşte. Îşi dă seama de un lucru sau de un obiect, însă nu se gândeşte la cauzele sau efectele sale. Pentru aceasta menţine-ţi privirea blândă şi cu o clipire deasă, tinzând spre zâmbet. După o mică pauză, în care vei putea închide ochii uşor şi respira-cu o mai mare uşurinţă, îndreaptă-ţi atenţia asupra altui obiect sau detaliu.

După unele bâlbâieli şi nereuşite, care nu trebuie să te descurajeze, deodată, vei descoperi că ai reuşit, că o senzaţie te-a pătruns pentru o clipă, fără să fi trebuit să te forţezi şi fără să te fi gândit la nimic în timp ce o primeai. Foarte curând acest lucru ţi se va părea agreabil şi îţi va da impresia unei adevărate odihne.

De asemenea, te vei convinge de puterea senzaţiei de a opri orice idee de nemulţumire, îngrijorare sau tristeţe; căci, în timp ce primeai senzaţia exterioară, au încetat să te preocupe aceste idei.

Senzații auditive

Folosește-ți *auzul* asupra unui sunet apropiat sau îndepărtat, de asemenea, timp de o secundă sau mai multe. Lasă-te pătruns de undele sonore, în mod firesc, fără a cerceta faptul și nici cauza lor. Fii un *simplu receptor de zgomot* și percepe-l cu plăcere și liniștit. Pentru a o face mai bine, te-ar ajuta dacă ai închide ușor ochii.

Nu analiza, nici nu judeca, nici nu te gândi la camionul, persoana sau obiectul de la care provine zgomotul. De asemenea, important este să fii total relaxat, încrezător în auzul tău și răbdător pentru a aștepta ca sunetul să ajungă la tine. În mod normal, lumea exterioară trebuie să ajungă la noi, fără să trebuiască să ne tensionăm pentru a o primi.

În ziua în care te vei obișnui să lași să pătrundă în tine zgomotele exterioare, fără să încerci să te protejezi împotriva lor, când vei renunța la starea defensivă și le vei accepta ca un simplu receptor, îți vei da seama că există foarte puține zgomote care te pot deranja.

„Am învățat să *sorb sunetul*" spunea grațios o pacientă. Dacă percepi astfel turbulentele mișcări ale vehiculelor, obiectelor sau personelor vecine, ori sforăitul colegului tău de dormitor, aceste zgomote vor fi pentru tine un murmur suav, ocazie de exercițiu de receptivitate și mijloc de destindere nervoasă sau musculară.

Eu însumi am început să-mi revin din insomnia de care am suferit mai mulți ani, când am învățat să fiu un simplu receptor de sunete în timpul zilei; și m-am vindecat în săptămâna în care, în loc să-mi astup urechile în pat, am dorit să le ascult, primindu-le așa cum erau. Vindecarea a fost totală atunci când, fiind vorba de sforăitul unui vecin, am reușit să mă adaptez la ritmul și varietatea acelor unde sonore, fără a da loc gândurilor care altădată mă țineau încordat. Unul era acesta: „Acest vecin ar fi putut să aștepte să adorm eu primul"; și altul: „Dacă acum nu reușesc să dorm, mâine nu voi putea să lucrez". Gânduri care vor fi dominate cu ușurință de cei ce vor pune în practică cap. XIII și XIV.

Senzații tactile

Mâna ta se află pe masă sau prinde ceva. Reia această senzație a contactului pielii tale cu obiectul. Mai dificil la început este să nu te gândești la obiect, ci numai să simți ceva între degete, să-ți dai seama de această senzație. Dacă îmi spun: „Este rece, este tare, este un creion", nu am realizat bine exercițiul. M-am grăbit să interpretez, când nu trebuia, decât să percep în mod simplu o senzație.

Această conștientizare este un fenomen ce trebuie să se efectueze cu degetele sau cu partea corpului care vine în contact cu obiectele: picior și podea, spate și spătar etc.

Să nu te miri dacă, la început, va fi foarte dificil și nu vei simți nimic. Atenția tactilă este puțin dezvoltată la omul modern și, câteodată, poate fi complet inhibată. Cu toate acestea, la recuperarea sau găsirea ei, te vei fi îmbogățit cu unul dintre cele mai bune mijloace de destindere și de odihnă când dorești.

Caz practic. Stai culcat; un vârtej de idei te invadează și nu poți dormi. Dacă începi să primești, pentru câteva secunde senzațiile ce provin din contactul cu cearșafurile, vei ajunge foarte rapid să oprești ideile, să-ți relaxezi mușchii și să-ți ușurezi somnul.

Același lucru poți să-l dobândești, dacă lăsând ca mâna sau brațul drept să se așeze pe saltea cu toată greutatea, fără ca tu să le susții, îți dai seama de greutatea lor și, apoi, de faptul că acestea cântăresc din ce în ce mai mult. Fă același lucru cu mâna stângă și apoi cu picioarele. În scurt timp vei reuși să nu simți nimic, deoarece vor fi ca moarte, fără mișcare sau, cel mai probabil, nu le vei percepe, deoarece vei fi adormit.

Antrenamentul autogen al profesorului Schultz se bazează pe aceasta și pe forța concentrării atenției, după cum vom vedea în capitolul următor.

Senzația mișcării în mine

Mulți se mișcă asemenea unor roboți și, chiar fără a avea o boală organică, își simt trupul mereu obosit și suferind. Experiența ne învață

că acela care ajunge să simtă din nou senzațiile normale ale corpului sfârșește curând prin a avea simptome de oboseală.

Același lucru se întâmplă, spune Dr. Arthus, cu cârceii, febra musculară, spasmele, mișcările involuntare și multe manifestări dureroase legate de aceste stadii. Cu condiția, bineînțeles, să nu provină dintr-o boală organică a sistemului nervos, diagnosticată de medic.

Exemple:

a) În cazul celui dominat de un tic, contracția involuntară a mușchilor figurii dispare, atunci când bolnavul *își dă seama* clar de mișcarea sa involuntară și *simte* că mușchii i se contractă. Drept consecință, fenomenul intră în câmpul atenției sale voluntare și rămâne sub controlul eu-lui conștient.

b) Lipsa de precizie, mișcările fără sens, tremuratul fără vreo cauză organică se pot corecta prin dezvoltarea receptivității senzațiilor kinestezice, adică, senzațiile care însoțesc mișcările.

Antrenamentul. Așează-te comod pe o canapea și abandonează-te total. Simte cum brațele tale se relaxează, cum toți mușchii se destind... brațe, picioare, spate, gât, față. Te vei mira, când vei constata cât de încordat erai fără să știi și cât de necesară este, câteodată, o ușoară, dar stăruitoare răbdare, pentru a dobândi o relaxare generală și completă.

După aceea, când ai învățat să realizezi această relaxare, vei putea, de asemenea, să te concentrezi asupra mușchilor respirației. Să simți diafragma (stomacul) și toracele (pieptul) care se dilată și revin de la sine la poziția normală. Numai pentru câteva secunde.

Însă, atenție! Să nu faci din acest antrenament un exercițiu de gimnastică respiratorie. Nimic violent. Nu trebuie să forțezi nimic. Este vorba de a te simți respirând și nimic mai mult.

Mai târziu, după trei sau patru zile de antrenament, vei începe să ai conștiința unor mișcări.

Tot pe canapea, fă încet, dar fără opriri, mișcări de flexiune ale antebrațului peste braț; cel drept, cel stâng, apoi amândouă în același timp.

La început există pericolul de a controla, de a ordona mişcarea sau de a o transforma în pură gimnastică. Însă curând te vei obişnui să-ţi laşi braţele. De fiecare dată, exerciţiul să se facă timp de câteva secunde şi cu multă indulgenţă.

După câteva zile, vei ajunge să înţelegi mai întâi o mişcare, apoi două; mai târziu, trei mişcări succesive şi vei observa că acest exerciţiu îţi oferă o senzaţie de relaxare foarte clară şi o linişte mintală şi fiziologică apreciabilă.

Odată dominate senzaţiile motrice ale antebraţului, vei putea să începi să le simţi pe cele ale braţului extins înainte sau înapoi, într-o parte sau cealaltă (mişcări orizontale); apoi, pe cele ale mişcărilor verticale, în sus sau în jos. (Acestea se fac mai bine în picioare). Mai departe, mişcările de flexiune, extensie şi rotire a trunchiului, însoţite de mişcări ale capului. Trebuie să le laşi *să fie făcute,* mulţumindu-te numai cu faptul că sunt făcute. De fiecare dată, timp de câteva secunde.

În sfârşit, poţi să încerci să-ţi simţi mişcările picioarelor: În picioare, cu mâna dreaptă sprijinindu-te de masă, balansează piciorul drept ţinând pulpa stângă puţin înclinată şi imobilă în această poziţie. Balansarea să fie pasivă, asemenea unui pendul, ca ceva mort. Apoi, fă acelaşi lucru cu piciorul stâng.

Când ai ajuns să-ţi simţi bine mişcările picioarelor, vei putea să începi să te antrenezi în ceea ce este mai util în această tehnică, şi anume, *mersul perceput*, adică, *mers conştient*. Mergând cu un pas nici prea lent nici prea rapid, încearcă să simţi că picioarele ţi se mişcă fără să le porunceşti; sau încearcă să simţi contactul piciorului cu duşumeaua ori îndoirea piciorului de la genunchi etc.

La început, vei putea să captezi numai una sau alta din aceste senzaţii, însă, puţin câte puţin, vei deveni conştient mai clar şi de unele şi de celelalte. Mai târziu, vei ajunge să simţi în grup ansamblul acestor mişcări şi, cu ele, senzaţia de dezinvoltură.

Acest exerciţiu este foarte util pentru a învinge agorafobia sau semnele de ameţeală. Este, de asemenea, un mijloc practic de destindere. În loc să mergi la birou sau la lucru preocupat şi tensionat, practică *mersul atent*, mergi conştient şi vei schimba timpul „pierdut"

al dusului şi întorsului; va fi un timp consacrat igienei mintale, relaxării, îmbunătăţirii atenţiei şi controlului.

Dacă o faci atunci când te întorci de la lucru, vei ajunge acasă odihnit, fără griji profesionale şi, ceea ce este mai important, surâzând şi cu o bună dispoziţie, contribuind la o mai mare mulţumire a celor din familia ta.

Acţiuni conştiente

Exerciţiile de receptivitate vizuală, auditivă, tactilă, se pot aplica, după aceea, la viaţa obişnuită: a face în mod conştient ceva din ceea ce făceam şi mai înainte, dar fără să ne dăm seama.

De exemplu: Ascultă apa care curge în chiuvetă sau la duş. Încearcă să-ţi simţi şosetele şi pantofii în picioare când te încalţi.

Simte în mâinile tale mânerul sertarului sau al porţii, când îl deschizi sau îl închizi sau bara scării. Când ieşi afară, simte vântul în faţă, paşii pe care îi faci, propria respiraţie, aerul care intră, pieptul care se umple de aer etc. Fă liniştit aceste lucruri.

Idealul ar fi să simţi totul; să fii simplu receptor, în acelaşi timp, fără a fi nevoie să te gândeşti. Însă acest lucru ar implica pentru unii efort, tensiune, poate chiar obsesie, mai ales la început. Ceea ce ar însemna să transformăm medicamentul în otravă. Să fim deci realişti. Când nu trebuie să chibzuieşti, să cauţi soluţii, să proiectezi, să citeşti etc., utilizează aceste momente libere pentru a simţi ceva.

Prima senzaţie percepută va fi şi cea mai conştientă. Ai grijă, în acelaşi timp, ca muşchii frunţii şi ai ochilor să fie liberi şi relaxaţi, căci, atunci când ai tensiune neuro-musculară, cu uşurinţă ai şi tensiune psihică şi, împreună cu ea, lipsă de pace în senzaţii; şi invers, dacă muşchii nu mai sunt încordaţi, spiritul tinde să se elibereze.

Exersează cu aceste senzaţii de mai multe ori dimineaţa şi după-amiaza; de exemplu, în trei sau cinci ocazii diferite, exersează două sau trei minute de fiecare dată, primind trei sau mai multe senzaţii pentru fiecare simţ. Realizează pe cât posibil „că faci ceea ce faci", adică, dă-ţi dai seama clar de ceea ce faci.

Efecte benefice ale receptivității

Cum aceste exerciții nu implică oboseală, ci numai odihnă și pace, nu este greu să le multiplicăm: de exemplu, 20 o dată la o oră (fiecare exercițiu durând numai câteva secunde).

Gândirea inconștientă tinde să fie imprecisă, nesocotită și obsesivă.

„Ne zvâcnește capul", repetă des cei nervoși. Cu cât vor stăvili această senzație prin aceste pauze cu ajutorul actelor voluntare conștiente, cu atât mai liniștite, mai clare și mai normale le vor fi ideile, căci vor reflecta mai mult lumea exterioară. Capacitatea de a privi spre această lume exterioară se va dezvolta din ce în ce mai mult și vor simți mai bine senzația „realității" ce înainte le lipsea.

După câteva zile de exersare a senzațiilor conștiente vor simți mai multă pace și bucurie. Lumea le va părea mai frumoasă, pentru că îi va impresiona așa cum este ea, fără modificările triste ale inconștientului lor necontrolat.

Iată ce afirma o persoană foarte deprimată: „După 10 zile de senzații conștiente mă simt cu totul alta; lumea mi se pare veselă și frumoasă". Aceasta se datorează faptului că înainte o privea din prisma gândurilor sale triste sau o privea, dar nu o vedea; nu își dădea seama de ceea ce ajungea pe retina ei.

Cu acest exercițiu s-au vindecat mulți nevrotici și au dobândit mai multă liniște și stăpânire multe persoane sănătoase.

Am primit aproape 1.000 de vizite și scrisori de mulțumire în legătură cu acest capitol, mai ales din S.U.A.

Doctorul François Ledoux a prezentat, în 1960, în cadrul congresului de Psihosinteză de la Villeneuve (Elveția), o lucrare despre „dezvoltarea personalității prin receptivitate". Din acest discurs alegem următorul caz[5] sintetizându-l.

[5] *„Le Dr. Roger Vittoz et l'angoisse moderne"*. Editions du Levain Paris

BCU IAȘI

O doamnă de 52 de ani. Istovită, cu o privire stinsă, rostind cuvinte fără viață, lipsită de interes pentru existență; incapabilă de a se concentra fie și asupra celei mai mici munci fizice sau psihice; migrene de la 17 ani; frigiditate de 6 ani de zile; insomnie totală de 18 luni, în ciuda dozelor puternice de barbiturice; fobii puternice la zgomot și crize de diaree în timpul călătoriilor.

După 48 de ore de tratament prin senzații și acte conștiente s-a produs o ușoară destindere, iar privirea i-a devenit ceva mai vie. După 8 zile nu mai ia calmante și doarme mai multe ore. După o lună doarme, deja, 9 ore continuu. După 2 luni, frigiditatea, migrenele și diareele dispar. Tolerează zgomotul și agitația în jurul său. După trei luni și jumătate, începe din nou să predea matematică două ore pe zi. După un an, reîncepe cu totală dăruire, viața profesională. Au dispărut toate simptomele.

Aplicații pentru a învinge repulsia

Pofta de o mâncare obișnuită - pretutindeni - și savurarea ei ca simplu „receptor" este un lucru plăcut.

Însă, dacă te comporți ca un „emițător" și, înainte de a o gusta sau în timp ce o guști, te gândești la culoarea mâncării, asemănătoare celei pe care tu o urăști sau îți amintești de mâinile murdare ale bucătarului sau de musca ce a căzut în farfurie, atunci senzația din cerul gurii este influențată de gândurile tale negative, căci nu ai fost un simplu receptor, ai avut o stare de repulsie.

Înaintea unei băuturi: apă, lapte, vin, dacă ești un simplu receptor care o savurează vei simți o plăcere. Însă... iată o experiență din China: Călătoream într-o barcă împreună cu trei studenți. La amiază, mi-am scos termosul și am băut un pahar de lapte cald. Ei și-au arătat dorința de a mă imita și le-am dat recipientul din care au gustat cu plăcere. Puțin după aceea, m-au întrebat ce era lichidul acela atât de bun. Când le-am spus că era lapte de vacă, și-au amintit cât de rău se vorbea despre el în casă și au început să se simtă rău, vomitându-l.

Înaintea unui necunoscut, dacă stai ca un *simplu receptor* al fizionomiei, al taliei şi al vocii sale, probabil că vei simţi mulţumire şi linişte. Dacă, însă, văzându-i îmbrăcămintea şi auzindu-i vocea, trăieşti, în mod inconştient, teama pe care ai avut-o în copilărie în faţa unei persoane asemănătoare, eşti „emiţător" şi-i transferi acestui necunoscut teama sau aversiunea ta din copilărie.

Câte fobii, resentimente, reflexe condiţionate etc., nu s-ar putea evita sau vindeca, dacă am percepe lumea exterioară aşa cum este ea.

Totul depinde de culoarea sticlei prin care se priveşte, spunea poetul. Adică totul poate fi modificat şi, deseori, distorsionat, dacă nu suntem *simpli receptori*, dacă divagăm cu gândul în timp ce privim.

ATENŢIE! Aceste exerciţii şi celelalte, pe care le propunem în prima parte, nu trebuie să ne provoace tensiune, preocupări sau obsesii, ci, din contră, pentru a ne uşura, trebuie să le privim cu bucurie şi optimism. Sunt ca o gimnastică psihică ce ne va readuce în curând odihna, pacea, liniştea şi bucuria, dacă le vom face în fiecare zi cu mai mare naturaleţe şi mai bine.

Nu trebuie să ne temem nici că, odată ce ne simţim acţiunile sau mişcările, le vom perturba sau le vom distruge spontaneitatea sau obişnuinţa. Acest pericol ar exista, dacă, în loc să fim conştienţi sau simpli receptori a ceea ce se întâmplă în noi, ne-am gândi la ce facem sau vom face, devenind „emiţători".

Pictorii chinezi, înainte de a picta, se retrag la munte pentru a contempla şi a simţi natura, lăsând-o să pătrundă în ei cu toate frumuseţile şi formele sale, pentru ca apoi să transfere imaginile pe pânză, aşa cum le-au simţit, de aceea tablourile lor sunt atât de pline de viaţă şi de sentiment. A se lăsa pătruns de frumuseţile exterioare reprezintă prima calitate a pictorului şi a poetului.

4

Emisivitatea

În acest capitol vom trata despre: imagini (elemente primite de senzații și reproduse sau elaborate de minte), ideile abstracte, asociațiile de idei, raționamentele pe care le emitem în mod involuntar sau care ne sunt impuse de inconștient. Există o atenție mai activă: ea înseamnă să produci, să muncești. De aici, posibilitatea oboselii care variază conform tipului de atenție.

Atenția perfectă sau concentrarea

Când urmărim cursul unei idei excluzând-o pe oricare alta, când suntem atenți numai la ce citim, studiem sau auzim, uitând de tot ceea ce este în jurul nostru și de noi înșine, randamentul intelectual este maxim, plăcerea naturală este mare și oboseala minimă (Am putea să îl numim randament *fizic*). Două ore de asemenea concentrare perfectă se refac în cinci, zece minute de odihnă, prin intermediul receptivității calme. O zi de lucru se recuperează după o noapte de somn. În acest fel se poate lucra intens timp de mai mulți ani.

Studiul intens și ordonat nu numai că nu slăbește, dar este ca o gimnastică ce întărește creierul.

Atenție deficitară: Când urmărim o idee în mod discontinuu, cu neatenție, randamentul și satisfacția sunt mai mici și oboseala, mai mare.

Atenția dăunătoare: Când urmărim[1] diferite idei, de exemplu o

[1] Nu pentru că, în aceeași clipă, ar exista mai multe idei în centrul atenției, ci pentru că schimbarea ideii parazite este atât de rapidă, încât ni se pare că mai multe idei există simultan.

BCU IASI CENTRALA UNIVERSITARA LIBRARY

lectură, o explicație sau un discurs și, în același timp, nu reușim să ne eliberăm de altă *idee parazită*, de exemplu: preocupare, temere, senzație de oboseală, dezgust etc., oboseala este *disproporționată, anormală*. Am putea să o numim *psihică*. Ideile se înregistrează mai puțin profund și se uită cu o mai mare rapiditate. Este ca și cum ai apăsa pe două clape la mașina de scris în mod simultan: mașina se defectează și scrisul este indescifrabil. La fel și creierul nostru, obosește și înregistrează mai puține idei. În acest stadiu nu pot exista nici satisfacții, nici bucurie. Oboseala acumulată într-un sfert de oră nu se poate recupera printr-un alt sfert de oră de odihnă; o noapte nu ajunge pentru a te reface după uzura unei zile. Aceasta este cauza pentru care obosește uneori vizitarea rapidă a unui muzeu sau citirea nervoasă a unui ziar. *Această activitate, continuată așa, va genera în cele din urmă, „surmenajul" sau epuizarea cerebrală.*

Marile genii, artiștii, inventatorii, eroii, sfinții sunt de obicei liniștiți, concentrați. Împrăștierea slăbește, dispersând energiile; concentrarea le dezvoltă.

Atenția imperfectă este, câteodată, responsabilă pentru defectele vizuale (miopie sau presbitism funcțional): nervii de acomodare ai ochiului, văzându-se solicitați de o atenție dispersată sau imperfectă, fac ca mușchii ce măresc sau micșorează raza vizuală și focalizează obiectul să se tensioneze excesiv și, cu timpul, își pierd din elasticitatea necesară acomodării ochiului la imagine.

De aici rezultă că multe persoane nervoase, practicând *„age quod agis"* și concentrându-se mai bine își îmbunătățesc vederea.

Cauze ale atenției deficitare

1. Slăbiciunea organică sau tensiunea neuromusculară.

2. Tensiunea psihică, ce este cauzată de problemele afective nerezolvate, însoțită de tensiune musculară și nervoasă.

3. Lipsa de antrenament sau proasta educare a atenției.

4. (Cel mai frecvent) Lipsa de interes pentru munca prezentă, actuală şi, din contră, temerea excesivă sau dorinţa care împing gândirea într-o direcţie diferită.

Reeducarea emisivităţii

Ţinând cont de cele de mai sus, pe lângă întărirea organică împotriva slăbiciunii şi exerciţiile de relaxare a tensiunii, reeducarea propriu-zisă va fi dublă: una mai mecanică şi tehnică, iar alta psihică.

Pentru prima, plecăm de la următorul fapt:

Fundament: Toţi oamenii, chiar şi bolnavii psihic, pot să-şi concentreze atenţia pentru o clipă. Plecând de la această posibilitate şi dezvoltând treptat exerciţiile de atenţie, ei vor putea să ajungă la o concentrare normală.

Concentrarea vizuală externă. Dacă, desenând un punct, mă gândesc numai la el, voi avea concentrare timp de o clipă. Dacă prelungesc punctul şi fac din el o linie, fără să mă gândesc la alt lucru, voi dobândi o concentrare de mai mule secunde. Voi trasa, deci, în aer, cu degetul, figuri ample, fără o soluţie de continuitate, încercând să le urmăresc cu atenţie; reprezentând, de exemplu, de cinci ori, fiecare din figurile următoare:

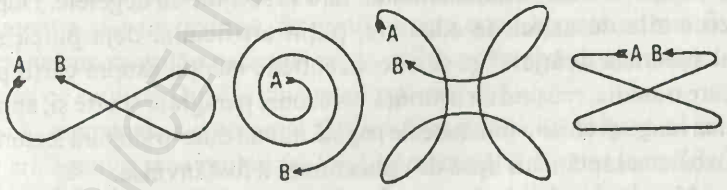


Figura 1

BCU IASI CENTRU UNIVERSITAR LIBRARY

Mi s-a prezentat un student plângându-se de o mare imposibilitate de concentrare în studiu, cu toate că nu există un nucleu special care să-i polarizeze distragerile. Nici nu citea bine jumătate de pagină, că deja gândul îi zbura foarte departe şi, când se întorcea spre sine, trecuseră deja mai multe minute. A început să facă aceste exerciţii cinci minute dimineaţa, la prânz, după-amiaza şi seara. După patru zile, le practica firesc şi fără să i se distragă atenţia. A continuat timp de trei zile cu desenele următoare, ceva mai dificile şi care necesită o atenţie mai prelungită.

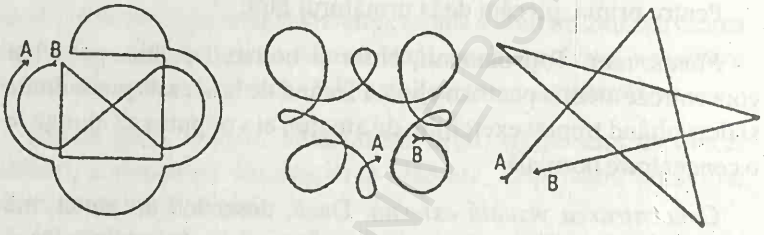


Figura 2

L-am învăţat, de asemenea, să traseze în aer cu gesturi ample, litere majuscule sau cuvinte izolate, fără continuitate, încercând totdeauna să-şi urmărească degetul cu atenţie şi în linişte. Apoi a făcut aceste desene numai mintal, fără să se ajute cu degetele. După zece zile de astfel de educaţie, puţin artificială, deja putea să abandoneze „cârjele" şi să-şi concentreze atenţia asupra cărţii pe care o studia, reuşind cu uşurinţă să rezume paragrafe scurte şi, apoi, mai lungi, şi chiar o jumătate de pagină numai dintr-o singură lectură. În câteva săptămâni lipsa de concentrare a fost învinsă.

Un om de afaceri, în pragul colapsului din cauza excesului de muncă şi a tensiunii nervoase în care trăia, s-a prezentat la doctorul George W. Hall, un eminent neurolog. După ce şi-a expus problema fără a acuza nici o leziune organică, a cerut un tratament care să-i permită să reintre cât mai repede posibil în ritmul său de viaţă

accelerat. Doctorul Hall i-a sugerat să-şi pună un acvariu cu peşti tropicali în birou şi, în fiecare zi, timp de o oră, să observe liniştit graţioasele şi lentele mişcări ale acestor vieţuitoare. Pacientul a împlinit exact „reţeta" şi, în mai puţin de un an, a trimis o donaţie drept mulţumire pentru vindecarea sa. Peştii trasau desenele pe care le recomandăm aici.

Concentrarea vizuală internă. Uneori e bine să te opreşti şi să faci aceste desene mintal, fără să te ajuţi cu mâna, ca pe un panou, şi timp de mai multe zile.

Concentrarea auditivă. Doamna Z. cu mare dificultate asculta discursuri sau conferinţe, deoarece, când încerca să se concentreze, devenea atât de nervoasă şi chiar violentă, încât trebuia uneori să părăsească sala. Zgomotul, de asemenea, o ţinea trează noaptea şi la birou sau în casă nu putea să citească sau să scrie, dacă alţii vorbeau sau cântau la pian aproape de ea. A început să perceapă în mod voluntar diferite zgomote dimineaţa şi seara, până a ajuns să urmărească bătăile ceasului, spunând şi auzind în minte „tic-tac-ul", de zece ori fără să-şi abată atenţia; a doua zi a putut face acest lucru de cincisprezece ori şi în a patra zi de douăzeci şi chiar de mai multe ori, fără să se gândească la alt lucru. Nu a dedicat acestui exerciţiu mai mult de cinci minute de fiecare dată, chiar dacă îl făcea de opt ori pe zi. Obţinând această concentrare auditivă foarte satisfăcătoare, a putut trece în mod voluntar la o lectură sau un discurs, la început zece minute, apoi cincisprezece şi chiar mai multe, fără frică şi fără ca atenţia să-i fie distrasă. În cazul în care concentrarea ar mai fi persistat, unica grijă a pacientei era să-şi fixeze din nou atenţia asupra a ceea ce spunea. După o lună era vindecată.

De asemenea, s-a antrenat făcând aceste exerciţii în timp ce în jur era zgomot şi se purtau tot felul de discuţii, fără să se teamă de aceste dificultăţi şi fără a-i mai păsa de conversaţiile vecinelor sale. A putut să lucreze în pace şi să doarmă.

Concentrarea în mijlocul zgomotelor. O recomandăm persoanelor care, trebuind să lucreze într-un mediu poluat auditiv

sau al unei muzici care deranjează, nu se pot concentra şi se simt obosite. Concentraţi-vă, mai întâi, pentru câteva clipe, asupra zgomotului şi după aceea, pentru un timp mai îndelungat, până când veţi învăţa să deveniţi independenţi şi să faceţi abstracţie de ceea ce vă înconjoară. Imitaţi copiii care se pot concentra asupra lecţiei fără să se simtă deranjaţi de ţipetele colegilor, pentru că niciodată nu le trece prin minte *să protesteze împotriva lor.* Remediul principal constă în *acceptarea sinceră* a acestei zarve. Acesta reprezintă un mijloc bun de a te odihni şi de a dormi, în ciuda zgomotelor sau a sforăiturilor.

Concentrarea asupra unei părţi a corpului. De exemplu, asupra mâinii. În timp ce o ţinem întinsă, să simţim că ne aparţine, că pulsează de viaţă. După câteva zile de practică şi după numai câteva minute de concentrare, veţi simţi în locul asupra căruia v-aţi concentrat o mică furnicătură.

În acest fel, doctorul Vittoz vindeca unele paralizii de natură psihică. De exemplu: pentru a-l face să-şi mişte braţul paralizat, mai întâi determina bolnavul să se concentreze asupra unor părţi ale corpului, atrăgând asupra lor, în acest fel, un mai mare flux sanguin. Apoi îl îndemna să-şi dirijeze gândul de sus în jos şi invers, până când, în cele din urmă, îşi recâştiga puterea de a-şi comanda braţul prin concentrarea voinţei.

Antrenamentul autogen. Pe acesta se bazează metoda de autorelaxare prin concentrare a profesorului Schultz, care a fost atât de bine primită în Germania. Ea constă în a te concentra, de exemplu, în felul următor: „braţul meu drept este greu", imaginându-l astfel de şase ori. Durata maximă a exerciţiului este de un minut şi poate fi repetat de două sau trei ori pe zi. Firește, într-o poziţie relaxată şi cu ochii închişi. Foarte repede se percepe o senzaţie de greutate, care, prin repetarea exerciţiului, se accentuează, apare mai rapid şi se extinde la ambele mâini şi picioare, aducând o profundă şi binefăcătoare odihnă.

Concentrarea pentru a mări căldura. Prin acelaşi sistem de concentrare, mai întâi asupra formulei „mâna mea este grea" şi apoi,

de şase ori, „este caldă", se dobândeşte relaxarea vasculară, odată cu ea, un flux mai mare de sânge către piele şi, în consecinţă, mai multă căldură. Se pare că locuitorii Tibetului folosesc, chiar de mai multe secole, metode asemănătoare pentru a depăşi străşnicia iernilor lor[2].

Concentrarea împotriva durerii. Prin această metodă putem chiar să nu mai simţim durerea, de exemplu a unei răni. Concentrându-ne atenţia asupra părţii suferinde, nu asupra durerii sau asupra cauzelor sale, această undă voluntară care merge de la creier la leziunea periferică, se pare că neutralizează unda dureroasă a rănii sau o împiedică să ajungă la creier şi să se facă simţită.

Reeducare mai psihică

Lipsa de interes pentru ceea ce citim, auzim sau facem ori o mai mare repulsie, atracţie sau importanţă manifestate faţă de dorinţele sau temerile noastre, sunt cei mai mari inamici ai puterii de concentrare. Fobiile sau ideile parazite, preocupările sau pasiunile nestăpânite sunt cele care cauzează cel mai mult neatenţiile. Remediul constă, înainte de toate, în a descoperi acest focar care ne tulbură şi a-l slăbi, chiar a-l distruge, după cum vom explica în capitolul VI.

În acelaşi timp, trebuie trezite interesul şi plăcerea pentru obiectul studiului sau al activităţii noastre, descoperindu-i utilitatea, necesitatea şi chiar uşurinţa. Mai mult, să-l vedem în lumina şi în căldura idealului, ceea ce ne va trezi entuziasmul (a se vedea ultimul capitol).

Concentrarea în timpul lecturii. Să ne fixăm atenţia asupra a ceea ce citim până la primul punct. Să ne odihnim apoi pentru câteva clipe prin senzaţii conştiente. Să citim din nou până la cel de-al doilea punct, să ne odihnim, făcând, astfel, succesiv, până la terminarea

[2] *Entrenamiento autógeno,* Editorial cientifico-médica, Barcelona.

paginii, de trei ori pe zi. Acest exercițiu reprezintă un mijloc excelent de reeducare pentru cei care nu se pot concentra sau pentru cei care obosesc cu ușurință; este, de asemenea, mijlocul indicat pentru a stăpâni graba prea mare și dorința exagerată de a termina lectura, care cauzează atâta oboseală. Mijloace mai complexe pentru a se concentra asupra studiului, atât pentru cei bolnavi cât și pentru cei sănătoși, se vor găsi în noua noastră carte, *„Eficiența fără oboseală prin atenția perfectă"*.

Un joc educativ: Puneți pe masă un pumn de linte sau boabe de grâu și, apoi, numărați-le ajutându-vă cu un bețișor și notați rezultatul.

Adversarii vor încerca să vă vorbească și să vă distragă atenția. Începeți cu boabe mai puține sau mai mari, continuând, apoi, cu un număr mai mare sau cu boabe mai mici. Câștigă cel care numără de cele mai multe ori cu cât mai puține greșeli.

Relaxare neuro-musculară. Spuneam mai înainte că tensiunea neuro-musculară este, de obicei, una din cauzele proastei concentrări sau, mai exact, este produsă de ea. De fapt, întregii activități mintale îi corespunde alta corporală a nervilor și a mușchilor și oricărei intensități sau dezordini existente în prima îi corespund o anumită tensiune și oboseală în cea de a doua.

Cine nu a observat activitatea musculară care se exteriorizează în atitudinile atenției, încordarea mișcărilor, reținerea respirației, ușoara înclinare a capului în față, înțepenirea mușchilor centurii scapulare etc.?

Hârtiile pline de mâzgâlituri care, de obicei, rămân în anumite săli după ore, ar avea următoarea explicație: mulți au nevoie să atenueze, prin anumite gesturi sau mișcări, excesul de concentrare (eliberare kinetică).

Câți oameni nervoși sau încordați nu obosec, dacă citesc sau studiază așezați; în schimb, dacă o fac plimbându-se sau mișcându-se, pot rezista mult mai mult timp!

Problema este că în prima situație poate că exista și o tensiune musculară; în schimb, plimbându-se sau mișcându-se, se relaxează

mai bine mușchii, mai ales cei folosiți la *respirat*, fără a număra momentele de receptivitate sau de odihnă.

Un alt efect al acestei tensiuni excesive este o anumită tendință spre un exces de activitate, un exces de vivacitate și efort, subestimându-se oboseala, până la extenuare.

Dar există medicamente care ameliorează neliniștea prin faptul că au o acțiune relaxantă pentru mușchi.

Calciul, după cum susține Dr. Hauser, permite o maximă relaxare nervoasă. Toți avem nevoie de el, cel puțin de un gram pe zi[3].

Aplicație practică. Cine constată că are o astfel de tensiune, să nu neglijeze tehnica relaxantă de destindere a mușchilor frunții (fără încruntări sau cute); ai vederii (ochi blânzi, privire liniștită și veselă, contemplativă); ai gurii (limba și mandibula destinse și buzele cu colțul gurii în sus); ai mâinilor și ai picioarelor (liniștiți și relaxați, simțind greutatea gravitațională); și, mai ales, ai taliei și ai diafragmei (pentru ca respirația să fie naturală, profundă și ritmică).

Exercițiile ritmice cu brațele și picioarele, de înclinare și rotire a trunchiului, cele care măresc flexibilitatea articulațiilor, sunt cele mai indicate pentru a învinge tensiunea reziduală care, de obicei, rămâne în mușchii foarte tensionați chiar după odihna și relaxarea adusă de somn.

Consemnând aici, în mod unic, că toate exercițiile vor avea un efect mai mic dacă vor persista în noi cauzele psihice ale încordării, trebuie știut: nesiguranța cu urmările ei de teamă și îngrijorare, constrângerea sau emulația excesivă cauzează un efort exagerat; la fel, graba, supraestimarea eului și a succesului.

Contrar acestor tendințe, pe lângă ce vom spune în capitolul referitor la setimente și emoții, anticipăm aici efectele tonifiante și calmante ale sentimentelor de prietenie sau dragoste, ale idealului rațional și ale unei credințe religioase cu conștiință pură.

[3] *„El Régimen lo hace todo"*, pag. 159. Editura Sopena: Argentina, 1955.

Cel care nu are pe cine să se sprijine în problemele de fiecare zi şi nu află în sine acest sprijin, va rămâne neliniştit şi încordat. Acest sprijin exterior este pentru copil, dragostea maternă, pentru soţie, soţul iubit, pentru tânăr, prietenul său fidel, un profesor plin de abnegaţie sau îndrumătorul său spiritual şi, pentru credinciosul înflăcărat, ajutorul lui Dumnezeu.

Sprijinul intern sau siguranţa proprie va fi întărită dând siguranţă sau sprijin celorlalţi. Nu vedem, oare, cu frecvenţă, văduve care au învins greutăţile şi au răspândit în jur siguranţă şi bucurie, în timp ce copiii lor erau mici, dar s-au simţit triste, nesigure şi tulburate când aceştia au devenit mari? Să oferim dragoste, bucurie, ajutor şi protecţie şi ne vom mări propria siguranţă, bucurie şi pace.

Efortul excesiv şi graba dispar atunci când nu ne luăm la întrecere cu alţii şi când ne adaptăm idealurile, puterilor şi posibilităţilor noastre (a se vedea ultimul capitol al celei de a doua părţi).

Însă chiar atunci, când cineva reuşeşte în viaţă şi are clar în faţa ochilor idealul său uman, încă îi rămâne în adâncul fiinţei un izvor de nelinişte şi tensiune, dacă, gândindu-se la viaţa de „dincolo" nu găseşte răspunsul care să-l liniştească printr-o credinţă religioasă solidă şi o conştiinţă pură.

Axioma fundamentală

Spuneam la început că nu putem să fim, în acelaşi timp, receptori şi emiţători, nu putem avea conştiinţa clară a unei senzaţii şi, în aceeaşi clipă, să ne gândim la alt lucru; căci, odată ce ne gândim la alt lucru, nu ne mai dăm seama clar de prima senzaţie; şi, invers, receptând cu claritate lumea exterioară, nu ne putem concentra atenţia asupra ideii primare. Raţiunea este că, atunci când câmpul concentrării este complet ocupat de o senzaţie, nu mai e loc pentru gândirea activă.

Partea bună a acestei stări este posibilitatea de a ne odihni şi de a învinge temporar preocupările, tristeţile, fobiile şi pasiunile. De fapt, dacă, pe de o parte, creierul emiţător ne poate produce oboseală, în schimb, cel receptor ne produce linişte şi odihnă; dacă, pe de altă

parte, nu putem fi în acelaşi timp receptori şi emiţători, cu un mic antrenament putem deveni simpli receptori, urmărind clar posibilitatea de a dobândi odihnă şi control cerebral cu ajutorul receptivităţii, depăşind preocupările şi fobiile.

„Prin această metodă am învins iritarea în relaţia cu o persoană foarte puţin simpatică. De fiecare dată când cuvintele sau acţiunile ei îmi provocau mânia, încercam să-mi îndepărtez atenţia de la ea căutând să-i observ starea psihică, gesturile, tonul, vocea sau culorile lucrurilor care ne înconjurau. Era un fel de scut psihic care nu permitea să pătrundă "explozibilul" şi, astfel, reuşeam să rămân liniştit şi bucuros". Prin acelaşi mijloc, foarte simplu, de a avea senzaţii conştiente, atunci când apărea impulsul negativ, s-a vindecat complet un tânăr irascibil şi cu intenţii de suicid, care deja se aruncase dintr-un tren aflat în mers, însă fără a reuşi să se sinucidă; la rândul său, altul, cu obsesii şi impulsuri sexuale nestăpânite, a reuşit să-şi îmbunătăţească starea în mod remarcabil.

DE LA STĂPÂNIREA IMPERFECTĂ LA CONTROL

Cei slabi sau bolnavii psihic, dedicându-se studiului, nu se pot concentra cu adevărat şi, în timpul în care ar trebui să se odihnească, se gândesc la cele studiate şi la afaceri sau se lasă cuprinşi de preocupări, dubii şi tristeţe. Chiar şi în somn nu ajung la repaosul complet, căci, frecvent, au coşmaruri. Aceştia emit mult mai mult decât recepţionează. Grafic s-ar prezenta astfel:

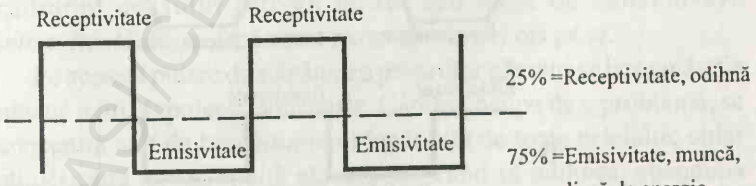


Figura 3

Printr-o muncă efectuată *prin concentrare,* la momentul oportun, şi prin senzaţiile sau viaţa *conştientă* desfăşurată împreună cu ceilalţi, ei vor putea evita această dezordine, dobândind echilibrul unor persoane normale din punct de vedere psihic. Acest tip de persoane, în momentele de concentrare sau de studiu, se gândesc *numai* la ceea ce fac, uitând de rest. În alte momente, au senzaţii conştiente sau gânduri plăcute, spontane, mai mult pasive decât active. În acest fel, timpul de odihnă sau de exercitare a senzaţiilor este proporţional cu timpul de lucru sau de concentrare. Grafic:

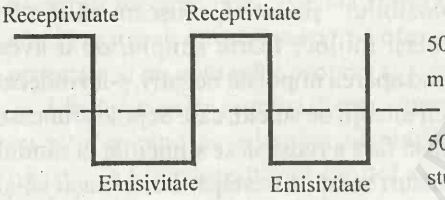


Figura 4

Controlul cerebral

Trebuie să ajungem la o asemenea stăpânire a facultăţilor noastre, încât să putem trece rapid de la muncă la odihnă, de la lumea noastră interioară la cea exterioară, de la concentrare la senzaţie şi invers, transformând graficul A în B.

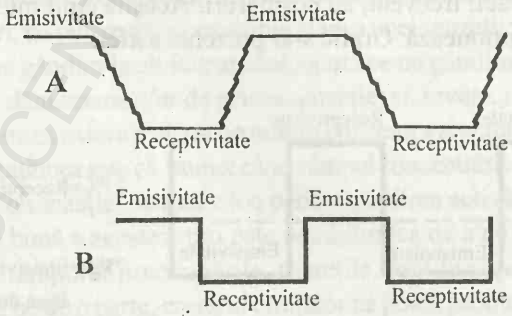


Figura 5

În „A", trecerea de la muncă la odihnă se realizează prin perioade de agitație intermediară, cu fluctuații de lucru.

În „B", trecerea de la concentrare la senzație este rapidă și imediată, fără fluctuații sau intermediari.

Pentru a dobândi această dominare, ne va ajuta următorul exercițiu: să mutăm mintal acul ceasului de la o oră la alta, intercalând senzații conștiente, după o concentrare la fiecare oră.

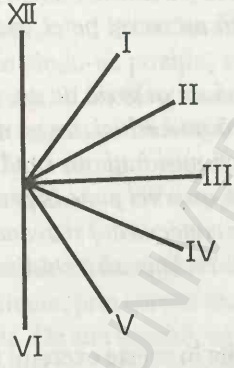


Figura 6

Aplicație practică. Spun „douăsprezece" și îmi imaginez limba acului de ceas la douăsprezece, concentrându-mi acolo atenția; mă odihnesc prin una sau mai multe senzații. Imediat, spun „ora unu" și trec mintal limba ceasului de la XII la I, concentrându-mă și odihnindu-mă la fel ca înainte. Parcurg, în acest fel, jumătate din cadranul ceasului într-un minut sau două de *concentrare intermitentă*. Să se facă acest exercițiu de trei ori pe zi.

Pe această putere de stăpânire a propriilor gânduri se baza măreția umană a lui Napoleon Bonaparte. Când se ocupa de o problemă, se concentra atât de bine asupra ei încât uita de toate celelalte; chiar atunci când trecea la altă afacere sau când se odihnea, abandona total problemele anterioare; astfel, reușea să lucreze 16 sau 18 ore zilnic.

Un sfat foarte util. Pentru ca toate aceste exerciţii să producă obiceiul sănătos al odihnei, al vieţii conştiente şi al concentrării, pentru a învinge anarhia şi dezordinea psihică a bolnavului, este necesar să fie efectuate metodic şi constant, de mai multe ori pe zi timp de câteva minute.

PROVERB CHINEZESC

Un drum.....dacă nu mergi pe el, niciodată nu vei ajunge la ţintă.
O afacere.....dacă nu ai grijă de ea, nu va prospera.
Un om.....dacă nu-l educi, nu va deveni mai bun.
Un clopot.....dacă nu-l baţi, nu sună.
Şi această carte...dacă nu o vei pune în practică, nu o vei înţelege, adaug eu. Fiind atât de concentrată şi având atâtea sfaturi practice, nu se poate citi în fugă. Trebuie să o studiezi şi să aplici în practică cele citite.

ATENŢIE. Să se evite în aceste exerciţii tot ceea ce ar putea avea un efect negativ, deprimant. Să nu ne amintim boala sau deficienţa noastră, să le uităm sau să ne convingem de faptul că le dominăm. Să ne bucurăm mai mult de prezent şi de lumea reală şi să ne simţim mai liberi şi mai stăpâni pe noi înşine. Exerciţiile trebuie făcute, deci, cu bucurie, ca un sport mintal, fără preocupare sau nelinişte şi fără a le da o importanţă mai mare decât o au: ele reprezintă o gimnastică a spiritului sau un joc educativ.

Concentrarea maximă normală a creierului nostru

Concentrarea liniştită, fixându-ne clar pe o senzaţie sau o idee, va fi de la câteva secunde până la un minut. În schimb, urmărirea în linişte a succesiunii de senzaţii sau de raţionamente poate să se prelungească mai multe minute şi, dacă interesul persistă, chiar mai multe ore.

Însă, deseori, trebuie să depunem un efort pentru a urmări ceva cu atenție. De exemplu, motociclistul care merge cu viteză și trebuie să depășească obstacole dese sau curbe dificile; studentul sau dactilografa care se tem că nu înțeleg sau că pierd ceva din explicații sau din ceea ce se dictează; noi toți, când credem că vom pierde ceva. Pentru cazuri asemănătoare, Dr. Arthus considera, ca o concentrare maximă, în mod normal un interval de 20 de minute.

Este necesar să ne odihnim o clipă, să ne relaxăm această atenție încordată: ceea ce facem în mod instinctiv, în munca noastră privată, când întoarcem foaia cărții, când respirăm adânc, ridicându-ne sau mișcând capul sau schimbându-ne poziția; ceea ce fac ascultătorii mei în timpul unei conferințe, al unei lecții sau al unui interviu dificil, atingându-și bărbia, netezindu-și mustața, agitând creionul sau degetele ori desenând figuri caraghioase. Aceasta nu reprezintă o lipsă de atenție, ci necesitatea de a elibera, prin mișcare, tensiunea excesivă.

De aici rezultă utilitatea de a întrerupe lectura, atunci când suntem încordați, după 20-30 minute, prin câteva momente de odihnă, prin câteva senzații conștiente. De aici rezultă, de asemenea, necesitatea pedagogică, în timpul unor lecții sau conferințe, mai ales dacă se vorbește copiilor, de a relaxa atenția auditoriului printr-o digresiune, o anecdotă sau o glumă. Dacă nu-i acordăm ascultătorului această odihnă, el și-o va lua singur, pierzând câteodată firul discursului.

Putem, deci, să ne odihnim și să ne bucurăm de o atenție receptivă liniștită, receptând frumusețile creației prin senzații conștiente. Putem să ne concentrăm asupra ideilor vesele, a gândurilor reconfortante, a ideilor sublime. Punem, astfel, bazele fericirii și ale eficienței.

În cartea noastră *„Eficiența fără oboseală printr-o atenție perfectă"*, explicăm pe larg elementele psiho-somatice ale acestei atenții.

MINTE RECEPTOARE ŞI EMIŢĂTOARE

MINTE

RECEPTOARE

- **Ce înseamnă** — a primi senzaţii în conştiinţă; atenţie aproape pasivă
- **Efecte** — pace, odihnă, bucurie,
- **Reeducare** — senzaţii conştiente: vizuale auditive, tactile
  acţiuni conştiente: „Fă ceea ce vrei".

EMIŢĂTOARE

- **Ce înseamnă** — a emite imagini, raţionamente
  atenţie activă, creatoare.
- **Eficientă** — concentrarea asupra unei singure idei
  oboseală „fizică" minimă, randament maxim.
- **Deficientă** — atenţie cu distrageri, oboseală mare, randament minim
- **Prejudiciante**
  - cu idei parazite — oboseală maximă, randament maxim
  - efecte dăunătoare în câmpul vizual
  - cauze: dorinţe sau temeri excesive
- **Reeducare**
  - tehnica — concentrare vizuală, concentrare auditivă, tactilă, concentrare a unei părţi a corpului
  - psihică — concentrare în timpul lecturii, înlăturarea altor preocupări, suscitarea interesului.
  - relaxare neuro-musculară
- **Axiomă fundamentală**
  - în mod simultan nu este emiţătoare şi receptoare; consecinţa: capacitatea de odihnă şi control
  - echilibrul prin trecerea rapidă şi prin stăpânirea de sine.

De la stăpânirea imperfectă la control

Concentrare maximă normală

BCU "I.S. CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Voința

„Vreau" este cuvântul cel mai rar din lume, chiar dacă este cel mai utilizat. Cel care va găsi secretul teribil de a vrea, chiar dacă azi este sărac şi ultimul, curând îi va întrece pe ceilalţi.

Lacordaire

Definiție

Voința este un apetit rațional care tinde spre bine atât de repede, încât înțelegerea îl percepe așa cum este. Este puterea executivă a personalității noastre prin care pretindem şi alegem anumite scopuri şi mijloace. Aplicând-o la reeducare, se poate descrie (Dr. Arthus) ca o energie proprie a „eului" care ne permite să organizăm în mod liber reprezentarea unei acțiuni şi să trecem tot în mod liber la executarea ei. Este cea mai mare dintre energiile noastre psihice, cea care, bine canalizată, ne va conduce mai repede spre sănătate şi eficiență. Se acumulează prin deliberare şi se descarcă prin decizie. Este distinctă față de fapte. Este liberă, activă şi inteligentă. Există, în potență, şi la cei neuroastenici şi la cei abulici, chiar dacă nu este utilizată.

Acte ineficiente ale voinței

Simpla dorință. Este pasivă, necesară. Ajunge să se prezinte un obiect sau un act bun, pentru ca voința să se încline spre el, să-l dorească.

Intenția de a ... Este tendința de a face ceva. Nu înseamnă chiar a vrea, ci proiectul sau încercarea de a vrea.

Impulsul. Înseamnă „a se hotărî" prin forțele sau circumstanțele externe. Este nedeliberat, instinctiv. Este o mare forță, însă anarhică.

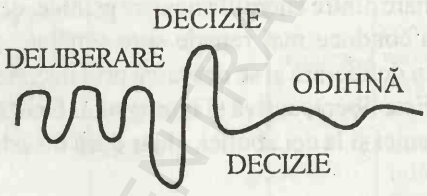
Veleitatea. Este lipsa sentimentului personalității. Este un „aș vrea", însă nu un „vreau".

Acte eficiente

Le numim astfel pe cele care există cu adevărat și ne conduc la executare; cele față de care convingerea și sentimentul nostru intim este că provin din voința noastră liberă. Din punct de vedere somatic[1], aceste acte par că nu se efectuează, ca și cum ne-am baza pe plămânii plini cu aer și nu pe inspirație.

Actele eficiente aduc cel mai rapid vindecarea și desăvârșesc personalitatea. Este efortul voinței; este „convingerea deliberată" a Sfântului Ignațiu de Loyola.

Dr. Vittoz[2] descrie astfel, ceea ce simte cu mâna pusă ușor pe fruntea bolnavului:



Prima dată, spune, se simt „pulsațiile" deliberării, egale celor ale concentrării perfecte; apoi unul sau mai multe lovituri mai puternice care corespund deciziei sau descărcării volitive și, în sfârșit, ritmul liniștit al odihnei.

[1] Somatice = referitoare la corp

[2] Dr. Roger Vittoz, *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Librairie J.B. Baillière, pag. 43. Paris

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

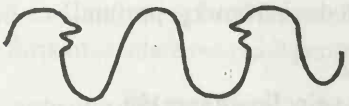
Senzație conștientă

Undă liniștită ritmică aproape imperceptibilă

Concentrare perfectă

Undă puternică regulată

Concentrare imperfectă



Undă foarte neregulată cu 2 proeminențe sau 2 distrageri

Pulsul cerebral: Dr. Vittoz și discipolii săi sunt de acord, când afirmă că percepeau tactil ceea ce numeau „vibrații cerebrale", pentru a le distinge de pulsațiile normale. Slujeau ca un control extern al acțiunilor psihice ale bolnavului.

Pentru cei care doresc să facă această experiență, se prezintă aici felul cum trebuie procedat, spune Dr. Vittoz: Cere-i cuiva să urmărească atent tic-tacul metronomului sau, mai bine, să-l repete mintal. Pune-ți mâna pe fruntea lui. Vei percepe o mică lovitură sau vibrație la dreapta și la stânga, ce corespunde tic-tac-ului. Dacă vei mări viteza metronomului, vibrația va fi mai rapidă. Dacă o diminuezi, de asemenea aceasta se va diminua. Dacă persoana nu se mai concentrează, nu vor mai exista vibrații.

Se poate vedea prin aceste grafice că, în primul rând, senzația conștientă este o activitate tonifiantă a psihicului nostru și produce odihnă.

În al doilea rând, că emiterea deficientă sau activitatea făcută fără atenție sau cu idei parazite deranjează, obosește și slăbește.

În final, apare foarte clar, în curba voinței, că decizia produce liniște și odihnă, din contra, indecizia este izvor de oboseală, deoarece creierul este supraîncărcat cu energii care nu-și găsesc ieșire.

A se pregăti pentru a vrea cu adevărat

Pentru a realiza perfect acțiunea cea mai nobilă a ființei umane s-ar cuveni să se înlăture, mai întâi, obstacolele din partea corpului și a sufletului.

Din partea corpului:
Crisparea nervilor: să-i calmăm.
Tensiunea mușchilor: să-i relaxăm.
Respirația agitată: să devină lentă și profundă

Din partea sufletului:
Indiferență afectivă: neînclinare spre rău.
Aderare pozitivă la bine.[3]

Condiții psihice

1) *A concretiza acțiunea.* Să ne reprezentăm foarte clar ce vom face, concentrându-ne atenția asupra acelei idei. Cu cât imaginea va fi mai sensibilă, mai detaliată și mai vie, cu atât va avea o forță mai mare. Lipsa acestei condiții este prima cauză a abuliei și a incapacității de acțiune voluntară în cazul psihoastenicilor. Acestora le vine greu să oprească fluviul ideilor; creierul nu-i ascultă în întregime: nu se concentrează cu ușurință la ceea ce trebuie să facă.

Pentru a concretiza bine obiectul, să se răspundă la întrebările: Despre ce este vorba? Când se va face? Cum? Luând în considerare de asemenea, și celelalte condiții pentru executare. Cel mai bine ar fi să se vadă, ca pe o bandă de film, cum se acționează în mod concret. Ceea ce este mai deosebit în privința facultăților noastre este faptul că nu se pun în mișcare, atunci când nu se cunoaște direcția precisă. Din cauza acestei lipse de precizii, multe intenții presupuse nu trec de stadiul de dorință sau veleitate; nu a existat în cadrul lor o

[3] În mod gradat, ar trebui ca exercițiile din acest manual practic să inducă un maximum de stăpânire pentru controlul emoțiilor.

descărcare psihică. Iată, aici, prima cauză a ineficienței unor intenții. Erau mișcări ale voinței puțin concrete.

2) *A simți posibilitatea voinței.* „Regina" facultăților noastre este, pe deasupra, conștientă de demnitatea ei și nu se lansează în mod conștient într-un insucces. Nu va face un efort pe care îl presimte steril.

Rezumând, deci, acțiunea, voi examina dacă energia pe care o posed echivalează cu energia cerută de acțiune.

Trebuie *să simți această* posibilitate în maniera unui atlet care simte în sine forța musculară necesară pentru a realiza un exercițiu.

3) *A avea motivație.* Voința noastră este, în mod natural, înclinată spre bine și nu se avântă spre realizarea acțiunii atâta timp cât judecata nu i-o va prezenta ca fiind bună. Trebuie, deci, să percepem *valorile,* bunurile *ca posibile*, căci ele reprezintă motivele actului. Pentru a obține efortul voinței, astfel de valori trebuie să fie:

Valori obiective: bunuri în sine. Cu cât mai adevărat, mai de durată și mai transcendental va fi bunul, cu atât va atrage mai mult voința.

Adaptate la capacitatea individului. Pentru copii, care încă nu au idei abstracte, bunurile trebuie să fie palpabile și concrete; pentru adulți, bunuri mai mult spirituale și universale.

Subiective: adică percepute ca bunuri pentru sine.

Simțite sau încărcate de afectivitate: binele perceput nu este numai în sfera judecății, ci atinge inima, interesează toată ființa.

Experimentate sau reamintite: sunt valori puse în acțiune în momentul deciziei și al execuției.

Pentru aplicații practice și explicații ulterioare a se vedea capitolul X (Utilizarea voinței).

4) *Sinceritatea voinței.* Este condiția care lipsește de cele mai multe ori, provocând cea mai mare parte din eșecurile voinței. *Constă din hotărârea adevărată.* Este decizia care preschimbă proiectul în realitate prezentă sau viitoare. *Înseamnă a oferi victoria unei idei practice, excluzând-o pe cea opusă sau pe celelalte, ca imposibile*

pentru sine: Prin această sinceritate, *simțim* că „da"-ul sau „nu"-ul este adevărat, efectiv, cert. Ne lasă convingerea că obiectul actului volitiv se va realiza. Am transformat o idee în acțiune. Voința se dezvoltă în conștiință și se împlinește atunci când ideea practică, aleasă pentru „sine", stăpânește câmpul conștiinței.

Cauza profundă a slăbiciunii și a neputinței noastre constă în slăbiciunea voinței noastre. Când se dorește ceva cu adevărat, izvorăsc forțe neașteptate chiar din organisme foarte slabe.

EXECUTAREA

A realiza un act voluntar înseamnă a transforma o idee în acțiune.

Decizia introduce în conștiință o forță mare care duce, în mod natural, la realizarea actului. Dacă este realizabilă imediat, ea se împlinește, fără o nouă intervenție a conștiinței.

Dacă executarea este pentru mai târziu, ordinul va fi transmis și rezervele de energie vor fi pregătite în subconștient pentru ca, la momentul prevăzut, să lucreze în mod automat, dacă nu intervin un contraordin sau obstacole neprevăzute.

De exemplu: mă decid ca, după ce voi lua prânzul, să vizitez un prieten. Fără o nouă acțiune conștientă, mă voi ridica, voi ieși pe stradă și voi merge la el.

Există persoane care sunt trezite la o anumită oră, de subconștient, care nu doarme. *Însă*, dacă au adormit preocupate de ceva, se vor trezi înainte de ora fixată.

Anunțuri importante

1) Decizia, fiind acceptarea unei idei practice, considerată necesară pentru mine și excluderea celei opuse, considerată imposibilă, niciodată nu trebuie discutată în momentul execuției (căci ar echivala cu anularea ei), ci *executată „orbește"*, de ex.: decid să mă trezesc la primul sunet al deșteptătorului. Auzindu-l, nu voi examina, nici nu mă voi gândi dacă sunt obosit sau dacă este devreme etc.; ci mă voi ridica în capul oaselor și voi părăsi imediat patul.

2) Dacă executarea este *anevoioasă* sau *respingătoare* pentru instinctele noastre (de exemplu, a-i cere scuze unei persoane pe care am jignit-o), ar fi bine, în timpul măsurat între decizie şi execuţie, *să nu ne gândim la ceea ce vom face*, ci la consecinţele bune previzibile.

3) Dacă decizia constă în *a evita o acţiune* spre care *ne atrage instinctul*, de exemplu *o plăcere nepermisă*, ar fi mai bine să ne îndepărtăm gândul de la ea (căci orice idee tinde spre act) şi, dacă suntem nevoiţi, să ne gândim, să nu o facem în mod concret; *„ideea, cu cât este mai concretă şi mai vizibilă, mişcă mai mult*); să considerăm numai partea de repulsie a acţiunii, *ocaziile care trebuie evitate* sau consecinţele sale dureroase.

Acesta este mijlocul prin care se îndeplinesc cu uşurinţă acte *în mod subiectiv*: Odată *decisă acţiunea în lumina idealului sau a unui motiv principal*, în intervalul de timp până la executare, să nu vă gândiţi la acea acţiune, nici la motivele contrarii atrase de o respingere inconştientă.

În concluzie, *nu trebuie să ne gândim la acţiune mai mult decât atât cât este necesar pentru a decide* şi, în momentul respectiv, să o executăm ca pe ceva care se impune de la sine, ceva *voit*, imposibil de a nu fi făcut.

4) Când decidem asupra unui act supranatural, precum acela de a primi sfintele taine, de a ne ruga, de a face apostolat etc., pe lângă mijloace umane, avem nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, care nu-i refuză nimănui ceva cerut cu încredere.

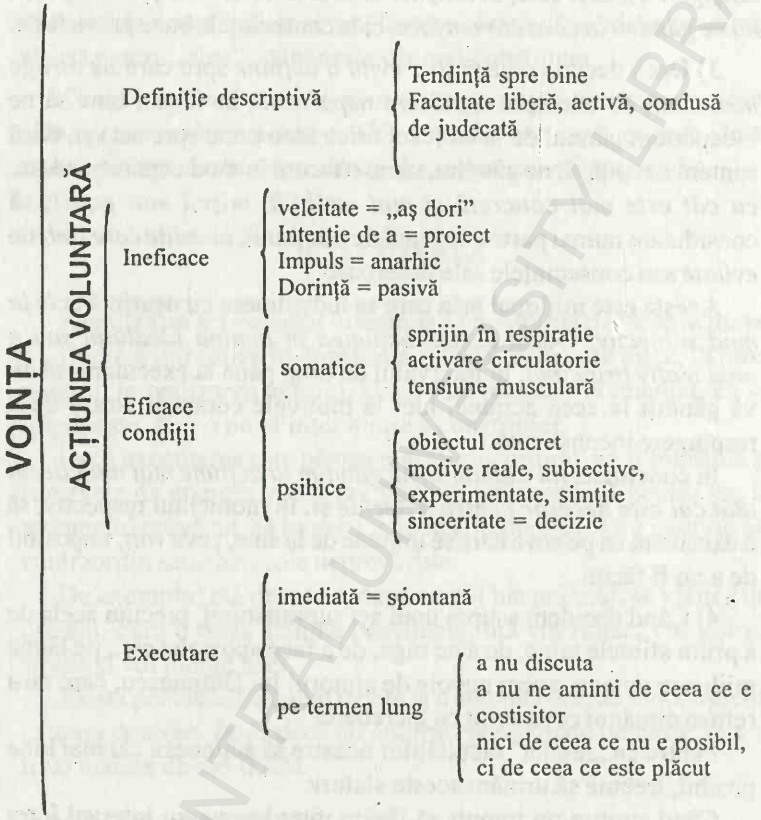
Pentru ca „regina" facultăţilor noastre să acţioneze cât mai bine posibil, trebuie să urmăm aceste sfaturi:

Când simţim un impuls să lăsăm întotdeauna un interval între acesta şi executare (un timp necesar pentru a delibera).

Înainte de a decide, să ne întrebăm: „Ce vrem cu adevărat?" „Din ce motive...?" (să le specificăm)

Când am hotărât, ne spunem: „Doresc cu adevărat?" „Voi face!" (voinţă fermă şi concretă, precedată şi însoţită de sentimentul posibilităţii).

După aceea, să ne asigurăm: „Din moment ce doresc, imposibil să nu o mai fac", excluzând orice posibilitate contrară.



BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6

Sentimente şi emoţii

Dacă eroarea intelectuală îi duce pe mulţi în prăpastia răului şi a nenorocirii, afectivitatea necontrolată este, mai ales, responsabilă de tragediile psihice.

Senzaţiile sau experienţele externe sau interne, afectează o mare parte sensibilă a organismului nostru. Imaginile şi ideile pur speculative interesează înţelegerea, deciziile, voinţa. Sunt reacţii parţiale ale fiinţei umane şi trec fără vreo altă consecinţă în arhiva memoriei noastre. Însă există experienţe, idei şi amintiri cu încărcătură afectivă de teamă sau de speranţă, de bucurie sau tristeţe, de mânie, ură, dragoste etc., care afectează toată fiinţa; care nu trec aşa uşor; care par că se încrustează în corpul nostru şi tind să se continue în suflet, influenţându-ne personalitatea. Sunt sentimentele şi emoţiile în care vibrează nervii şi întreaga noastră fiinţă în faţa fericirii sau a lipsei acesteia: emoţii pozitive înaintea fericirii reale sau imaginare; emoţii negative, înaintea nefericirii.

În cadrul sentimentelor, reacţia este suavă, păstrând ritmul nostru şi normalitatea fiziologică. Însă, în situaţii de urgenţă, apare emoţia care modifică acest ritm şi activează forţa musculară şi hormonală. Această vibraţie totală este necesară în cadrul unei dezvoltări normale şi a unei funcţionări echilibrate a organismului şi a psihicului. Fără dragoste, siguranţă şi bucurie suficientă, copilul creşte defectuos sau anormal. Dacă în copilărie a lipsit acest aliment emoţional va apărea mai târziu un tânăr inadaptat din punct de vedere social, cu răceală şi insatisfacţie afectivă, cu o exagerată tendinţă de ură sau de tristeţe, sau un timid, slab de înger sau indecis, sau pesimist şi frustrat, la fel cum o copilărie nealimentată dă naştere unui candidat la tuberculoză. Dacă soluţia în cazul acesta este o supraalimentaţie

prelungită, în cazul celor frustrați psihic o supraalimentație prelungită cu emoții pozitive va ajuta la revenirea la normalitate.

Pe de altă parte, excesul în intensitate și în durată a emoțiilor negative, precum ura, teama și tristețea, poate să încline un psihic (condiționat sau predispus) spre dezgust, nesiguranță și frustrare; fenomenul se produce în măsură mai mare în cazul celui care a fost nevoit, predispus să sufere în copilărie cu un corp și un suflet prost pregătite pentru a susține această luptă.

În acest manual practic, lăsând la o parte labirintul teoriilor, definițiilor și clasificărilor afectivității, ceea ce ne interesează înainte de toate este să distingem între ocazie și predispoziție, pe de o parte, și cauza emoției, pe de alta, pentru a ști să o canalizăm și să o stăpânim; și în al doilea rând, să cunoaștem influența ei asupra oboselii mintale, a perturbărilor psihice și psihosomatice care constituie astăzi 65% din bolile umanității.

Pentru aceasta am încercat să sintetizăm și să vizualizăm pe cât posibil, prin anexa grafică, traiectoria psihofiziologică a emoțiilor și să explicăm efectele acestora.

MECANISMUL EMOȚIONAL
OCAZIE-DISPOZIȚIE-CAUZĂ-EFECTE

Ocazia

Orice eveniment poate reprezenta o ocazie de emoții, de exemplu, vederea unui fulger sau a unui animal lăsat liber, tunetul furtunii sau răgetul unui leu, insultele adversarului, moartea unei persoane iubite, o durere, boală sau nereușită, amintirea vie a unui mare pericol sau a unei umiliri. Toate acestea pot încuraja teama, ura sau tristețea.

În același fel, prezența pesoanei iubite, cuvintele sale de încurajare, darurile sale prețioase vor fi ocazie de dragoste, siguranță și bucurie.

Dispoziție

Dispoziția sau starea de spirit A) trecătoare sau B) persistentă va influența mult *reacțiile noastre emoționale.*

A) *Dispoziție trecătoare.* „Sunt euforic, optimist, într-o bună dispoziție", spunem câteodată și atunci tindem să interpretăm totul cu curaj și bucurie. Razele de soare, culorile câmpului ne bucură. Îi salutăm cu efuziune pe cei străini. Nu dăm importanță ocaziilor neplăcute. Această dispoziție (sau ton sentimental) este variabilă, de obicei persistă pentru un anumit timp, începe și se termină aproape totdeauna fără să ne dăm seama.

Evenimentele care ne predispun către „indispoziție" pot fi o oboseală musculară prelungită, o indispoziție digestivă sau circulatorie, sau condiții externe precum clima, ocupația, locuința, de exemplu, faptul de a sta într-o încăpere închisă, strâmtă, obscură. Din contră, locuința mare, curată și însorită și funcționarea perfectă sau mai bună a organelor și mai ales evenimentele prospere ne conduc spre o stare de „bună dispoziție".

B) *Dispoziție persistentă.* Aceasta poate coincide, câteodată, cu cauza inconștientă a emoției. Un copil care a crescut fericit cu convingerea ingenuă că părinții lui știau totul, spuneau adevărul și erau buni, la 13 ani a descoperit răutatea și amăgirea în ei și la alți adulți. Decepția suferită a fost atât de puternică, încât pentru mulți ani acest tânăr a rămas, chiar și în seminar, cu o anumită agresivitate și reavoință față de ceilalți, ca și cum ar fi simțit că toți sunt răi. Însă această proastă dispoziție și înclinație inconștientă spre mânie au dispărut când a auzit vorbindu-se despre cele 3 cunoașteri ale omului:

1. cunoașterea naivă a copilului: care îi consideră pe toți buni și înțelepți;

2. cunoașterea adolescentului după primele decepții: care se păzește de toți crezându-i răi;

3. cunoaşterea matură a adultului: odată ce descoperă că în toţi se amestecă binele cu imperfecţiunile şi, mai ales, cunoaşterea perfectă ce susţine că noi depindem de Înţelepciunea Infinită care ne vede şi ne iubeşte în ciuda defectelor noastre, ca fii adoptivi ce suntem, răscumpăraţi prin sângele atât de preţios al Fiului său natural, Isus Cristos.

Va avea o stare pesimistă şi o înclinaţie spre teamă cel care, în nereuşitele sau temerile copilăriei sau ale adolescenţei, nu a auzit cuvinte de încurajare şi nici nu a avut gânduri sau acţiuni îndrăzneţe sau, din cauza unei educaţii prea protectoare sau prea severe, nu a putut să-şi exprime suficient personalitatea, nu a înfruntat pericole, nu a luat decizii importante etc.

Cel care s-a crezut persecutat sau a fost educat fără iubire şi bucurie va tinde spre mânie, nemulţumire şi tristeţe. De asemenea, cel care, obişnuit cu răsfăţul exagerat, atunci când acesta îi va lipsi, va simţi ca şi cum i-ar lipsi ceva esenţial pentru fericirea sa.

Starea afectivă, cu cauze în mod frecvent inconştiente, ne predispune la mânie sau dragoste, tristeţe sau bucurie şi influenţează, împreună cu temperamentul, gândurile care apar spontan în minte în prezenţa evenimentelor şi care devin cauza emoţiilor noastre.

Aşa că întâmplările externe transmise prin simţuri spre scoarţa cerebrală sau vreun simptom intern, sau orice suferinţă trecută, adusă de amintire, nu sunt *cauza,* ci *ocazia* emoţiei.

CAUZA *emoţiei.* Cauza eficientă este eul: este felul în care fiecare dintre noi se gândeşte să pună în legătură evenimentul cu fericirea sa, simbolizată, pentru unii, de comoditatea, sănătatea, bogăţia sau poftele personale, iar pentru alţii de ideal, virtute, onoare, de Dumnezeu; şi pentru toţi de viaţa noastră temporară sau veşnică.

Emoţie rezonabilă. Eul care relaţionează şi gândeşte este, câteodată, raţiunea emoţiei şi atunci emoţia noastră va fi rezonabilă şi utilă, ca, de exemplu, teama care ne reţine în faţa luminii roşii a semaforului, mânia lui Cristos împotriva celor care profanau Templul.

Emoția dăunătoare. Dacă imaginația, exaltată de pasiune, dispoziție sau instinct, este cea care analizează întâmplarea, atunci mânia sau teama noastră vor fi exagerate și dăunătoare.

Emoții bazale negative. Dacă ni se pare că un eveniment ne întrerupe bunăstarea ca un *obstacol* ce poate fi trecut, vom încerca să-l înlăturăm: aceasta este furia. Dacă vedem în el un posibil pericol, adică o forță mai mare pe care nu putem s-o depășim, vom încerca să-l evităm și fugim: aceasta este teama. Și, când ni se pare că este *o pierdere,* apare starea depresivă, tristețea. În aceste trei tipuri de emoție fericirea are un semn negativ: este ca obstacol, pericol sau pierdere. De aceea, le numim negative.

Emoții pozitive. Există și alte emoții, pozitive, precum dragostea, siguranța sau încrederea și bucuria, în care fericirea are un semn pozitiv. Prin acestea *îmbrățișăm fericirea, ne-o asigurăm, ne bucurăm de ea.* Reacția pe care ne-o produce este: euforie, limpezime a minții, destindere musculară și activitate a schimburilor nutritive, apărare organică împotriva bolilor. Emoțiile pozitive spunem că ne măresc sănătatea și longevitatea. În schimb, cele negative o scurtează și o distrug.

Așadar, nu evenimentele sunt cele care ne produc furia, teama sau tristețea, ci gândul care se trezește în noi și pe care nu îl dominăm; din aceeași cauză, nu întâmplările prospere sau adverse sunt cele care produc fericirea sau nefericirea, ci ideile noastre. Dacă avem gânduri vesele, vom fi fericiți, chiar atunci când trecem printr-un moment de durere; martirii aveau astfel de idei și cântau bucuroși în timpul chinurilor. Dacă vom avea gânduri triste, vom fi nefericiți chiar dacă trăim în abundență, precum acei 80 de milionari care s-au sinucis într-un singur an.

Cauze conștiente și inconștiente. Gândurile conștiente care cauzează furia se reduc la trei grupuri:

1) „Eu, care sunt atât de nobil, bun, înțelept..., nu pot tolera această comportare. Părerea și voința mea trebuie să fie respectate".

Aici rădăcina furiei o reprezintă mândria şi aceasta poate avea o cauză mai mult sau mai puţin inconştientă: de mici ni s-a insuflat superioritatea rasei sau a familiei sau am fost lăsaţi să ne satisfacem capriciile.

2) „*Ea, el, ei,* sunt nedrepţi, răi, sunt răuvoitori cu mine".

În acest caz, cauza este lipsa de apreciere a aproapelui prin necunoaşterea calităţilor sale sau prin observarea exagerată a defectelor sale.

Cauza inconştientă o poate reprezenta o nedreptate sau un tratament rău suferite în copilărie, o decepţie sau transferul furiei de la persoana sau cauza care au produs-o asupra alteia care i se aseamănă sau care o însoţeşte.

3) „Evenimentul, suferinţa sunt de netolerat". Înclinaţia de a gândi astfel depinde de puţina apreciere faţă de durere sau de laşitatea în faţa suportării ei.

O educaţie slabă, bazată pe voluntarism sau pe alintări, ar putea să influenţeze ca o *cauză inconştientă*; la fel ca unul din mecanismele subconştientului activ, de exemplu, compensaţia. Oare nu observăm adesea, că soţul care suferă de complexul inferiorităţii în munca sau afacerea sa, se întoarce acasă bravând, maltratându-şi soţia şi copii?

În cazul fricii, *ideea conştientă* pe care o produce va fi: „Un pericol ameninţă norocul, comoditatea, viaţa, onoarea mea sau a familiei mele". Şi, cu cât mai grav, iminent sau inevitabil ni se prezintă pericolul, *cu atât mai mare* va fi inhibarea sau comoţia ce se va produce.

De asemenea, abundă *cauzele inconştiente* precum represiunea, transferul sau extensia etc., ce apar în grafic ieşind din cercul fricii.

Cauza conştientă a tristeţii o reprezintă ideea de pierdere sau de frustrare. Aceasta poate să fie *latentă* dintr-o copilărie lipsită de afecţiune sau bucurie, sau să fie cauzată de un perfecţionism sau ambiţie exagerată şi niciodată satisfăcută etc.

Desfăşurarea emoţiei negative

Aceste evenimente sau stimuli ajung, cu ajutorul simţurilor sau al memoriei, până la scoarţa cerebrală. Dacă suntem atenţi, vor fi analizate senin de raţiune sau poate nuanţate de starea noastră de spirit, vor fi interpretate clar de imaginaţia pripită ca fiind în legătură cu fericirea noastră.

Dacă există în ele sau credem că este, ceva împotriva bunăstării noastre sau a simbolurilor sale, apar în noi în mod clar - sau rămân latente, însă active - aceste gânduri, expuse mai sus, care cauzează emoţia.

Oricare dintre ele, fie o amintire fie o imagine mintală echivalentă, este ca un semnal de alarmă care ajunge la hipotalamus (la baza creierului), cerând ca toată forţa emoţională să se elibereze pentru a proteja fericirea noastră. Hipotalamusul, care este precum „sala de maşini" a emoţiei, răspunde pe dată, lansând în luptă sistemul nervos vegetativ şi, prin el, pune imediat muşchii în tensiune (atitudine de luptă). Dacă emoţia a fost intensă, hipotalamusul stimulează supraactivitatea glandelor cu secreţie internă, modificând activitatea chimică a organismului. Glanda tiroidă, a emotivităţii şi a iritabilităţii nervoase, îşi va mări energia; hipofiza va întări apărarea şi va echilibra celelalte glande.

Efectele organice

Dacă această tensiune şi aceste schimburi chimice sunt foarte intense şi, mai ales, dacă se repetă sau se prelungesc prea mult, pot afecta întregul organism sau părţile cele mai slabe şi pot produce boli şi dureri funcţionale psihosomatice: somatice deoarece afectează corpul (soma) şi psihice fiind produse de idei şi sentimente (psihe).

Dacă tensiunea se localizează în vasele sangvine, contractându-le învelişul muscular din cauza fricii, ne albim la faţă. Alte emoţii, din contra, dilată aceste vase şi ne înroşim. Îngustarea sau dilatarea puternică a arterelor cu grosime mijlocie aflate în sfera capului determină 80% din cefalite sau din durerile de cap.

Neliniştea produsă de efortul de a vedea ceva mai bine sau mai repede produce tensiune la nivelul muşchilor de acomodare ai ochiului şi, odată cu ea, o mare parte din hipermetropii sau din defectele funcţionale de vedere. Va trebui să ne obişnuim cu vederea pasivă[1], adică să lăsăm ca obiectele sau literele să ajungă la noi, fără să încercăm să le căutăm neliniştiţi.

Tensiunea faringelui produce 95% din „bolul isteric": dificultatea de a înghiţi şi de a respira.

Tensiunea din zona gâtului determină 75% din durerile de ceafă.

Tensiunea din spaţiul plămânilor produce sufocare, hiperventilare şi chiar ameţeli şi greţuri, căci atunci pierdem mult bioxid de carbon şi nu dobândim suficient oxigen.

Tensiunea la nivelul inimii cauzează majoritatea tahicardiilor, a palpitaţiilor puternice, care, de obicei, apar pe fond emotiv.

După inimă şi plămâni, cel mai afectat din cauza emoţiilor este tubul digestiv. Un examen efectuat în spitalul general din Masachussets a dat următorul rezultat în rândul bolnavilor de colită: 96% aveau probleme sentimentale; 75% trăiau abătuţi; 68%, în chinurile remuşcărilor. Unda amară a urii sau a tristeţii se resimţea în intestinele lor.

La jumătate din diabeticii şi cardiacii[2] examinaţi s-a descoperit drept cauză a bolii influenţa emotivă. Multe dintre hipertensiunile arteriale - fără cauze organice - se rezolvă îmbunătăţind starea de spirit.

De câte ori o veste rea sau o proastă dispoziţie nu ne provoacă lipsa poftei de mâncare, indigestie sau stare de vomă!

Renumitele clinici Mayo şi Oschner din Statele Unite atribuie emoţiilor 74 sau 75% din pacienţii săi gastro-intestinali.

Multe stări diareice se datorează fricii sau supărărilor. Un procent de 70 % din problemele de constipaţie sunt puse pe seama tristeţii sau a unei situaţii neplăcute, fără ieşire. Soldaţii americani dintr-un

[1] Pentru explicaţii mai multe a se consulta cartea noastră *„Eficienţă fără oboseală"*, partea a IV-a. Muşchii (ochii).
[2] Cardiopaţi = bolnavi de inimă

lagăr de concentrare japonez, în fața frustrării și incertitudinii sorții lor, au avut constipație; însă, mai târziu, crezând că vor fi omorâți, au avut diaree.

Tensiunea prelungită produce dureri: la stomac, precum ulcerul; în partea superioară a colonului durere ca de apendicită și, în cea inferioară, ca de vezică. Aproximativ 50% din aceste dureri sunt cauzate emoțional.

Tensiunea la nivelul membrelor cauzează reumatismul muscular și fibrotic, iar la nivelul pielii, neurodermatitele.

Dr. Rof Carballo enumeră 31 de cazuri de urticare pentru faptul că cei în cauză s-au simțit ofensați, 27 de cazuri de eczemă în cazul unor persoane cărora le-a fost interzis un ideal pe care îl doreau și 10 cazuri de stări manifestate prin mâini reci sau umede în rândul unora care cred că trebuie să acționeze sau să lupte fără să știe cum.

Aceasta nu vrea să spună că astfel de dureri sau perturbări sunt ireale sau o pură imaginație a pacientului. Nicidecum. Sunt boli reale, fizice. Medicul consultat va examina pacientul și e posibil să constate că nu are nimic. Această apreciere înseamnă că organele sunt complet sănătoase, însă funcționarea lor a fost tulburată din cauza emoției. Pacientul suferă de o boală, însă nu organică, ci funcțională și, dacă nu o corectează la timp, această proastă funcționare va ajunge să afecteze și organul.

Cu cât mai bogată ne va fi afectivitatea și mai clară inteligența, cu atât vom fi mai expuși acestor boli dacă nu ne controlăm, căci vom fi capabili să descoperim multe puncte care să ne preocupe acolo, unde cei mai puțin dotați nu descoperă nici unul, și vom tinde să ne încărcăm cu mai multe responsabilități.

Tot acest proces ar putea să constituie faza elementară și spontană a emoției, desfășurată într-un mod minunat în fracțiuni de secundă, fără timp pentru a delibera și, prin urmare, fără responsabilitate morală[3]. O numim „elementară" pentru a o diferenția de excitațiile

[3] Facem această diferențiere de faze dintr-un motiv pedagogic, pentru o mai mare claritate; căci în practică aproape întotdeauna ele merg împreună.

mai puternice care cer şi ele, de la început toată forţa hormonilor şi pentru a o diferenţia mai ales de orice *emoţie sporită,* când emoţia şi gândirea care o produc devin mai conştiente.

Emoţie sporită mai conştientă sau „fază hormonală"

Lezarea (sau comoţia) organelor ajunge la scoarţa cerebrală. Ne dăm seama că muşchii noştri şi întregul organism se pregăteau pentru atac sau pentru apărare. Poate persista încă excitantul sau amintirea sa. Atunci pot apărea trei reacţii: a raţiunii, a imaginaţiei şi a voinţei.

A) Să lăsăm *raţiunea* să gândească senin asupra evenimentului şi asupra perturbării corporale. Dacă a descoperit că aceasta nu era necesară şi întâmplarea nu este atât de dezastruoasă sau că atrage lucruri bune mai mari, comoţia se calmează şi revine pacea. Aşa ar trebui să reacţionăm întotdeauna. Însă, din nefericire, lăsăm, de multe ori, liberă imaginaţia.

B) Iar *imaginaţia* cere:

1. *Atenţie deplină* asupra temerilor, neplăcerilor sau tristeţilor, cu întunecarea tuturor celorlalte lucruri. Să ne amintim, de exemplu, un moment de mânie. Dacă cineva vine atunci să ne vorbească despre alt lucru, nici nu îi dăm atenţie. La fel, în timpul unei mari preocupări. Cât de dificil este să ne concentrăm atunci asupra unei lecturi sau a unei conferinţe! Căci emoţia cere atenţie deplină asupra focarului său emotiv. Şi această atenţie deplină poate să se termine printr-o:

a) Fixaţie. Impresiile neplăcute tind *să fie înregistrate şi să se fixeze* în mintea noastră, fără să reuşim să le uităm sau să ne descotorosim de ele. Se vor înregistra mai mult, dacă le dăm importanţă şi dacă ne temem de ele, ca în cazul celui care luptă cu frică împotriva gândurilor impure sau stânjenitoare. Se vor şterge puţin cât puţin, dacă le disprețuim şi dacă vom proceda ca şi cum nu le-am avea. Îngrijorarea constă în puţina teamă care trece prin sufletul

nostru. Dacă nu vom reuşi să o asanăm la timp, va deschide o albie profundă care va sfârşi prin a ne inunda toate gândurile. Acest adevărat asediu al minţii de către gândirea agresivă este o ...

b) Obsesie. În cadrul ei, gândul sexual sau cel referitor la durerea pe care am suferit-o sau pe care o vom suferi etc., nu ne lasă în pace nici un moment (cel puţin atunci când încercăm să ne ocupăm de ceva foarte important) şi luptă continuu pentru a ocupa centrul atenţiei noastre. Scrupulul este o obsesie a fricii. Se învinge înlăturând importanţa pericolului etern pe care ni-l imaginăm, convingându-ne de faptul că este o boală emoţională, deci nu poate să aibă consecinţe veşnice şi, în al doilea rând, îndepărtând mintea de gândul care-l produce, nevrând s-o folosim, practic, disprețuind-o. Însă, după cum vom arăta mai încolo, unele obsesii persistente pot avea rădăcini adânci, inconştiente şi va fi nevoie de ajutorul unui specialist.

c) Vor exista aproape întotdeauna *exagerări* ale problemelor sau pericolelor noastre, ajungând până la a ne înspăimânta sau a ne înfuria pentru lucruri neînsemnate. Dacă ne-am surprins de multe ori într-o astfel de exagerare, vom trage următoarea concluzie valabilă pentru întreaga noastră viaţă: „Văd că tind să mă tem de o sută de rele,când, de fapt, trebuia să mă fi temut numai de unul singur, şi acesta mic. Prin urmare, când mă voi mai suprinde temându-mă astfel, voi reacţiona cu veselie, zâmbet, pace, odată ce ştiu că, de fapt, cauza temerii este atât de subiectivă, iar motivul real, nesemnificativ".

2. Imaginaţia, interpretând stimulul, face mai mult; face ca *sentimentele negative de tristeţe* sau frică *să se întărească şi să se repete.* Această repetare este, după cum insinuam mai înainte, cauza principală a bolilor psihosomatice. Câteodată, se instalează printr-o singură experienţă foarte puternică, printr-o traumă psihică. Un domn trecea calea ferată fără să-şi dea seama că se apropia un tren. Când era pe punctul de a o traversa, trenul a trecut cu viteză, aproape atingându-l; emoţia a fost atât de puternică, încât, după ce a făcut zece paşi, a căzut fără simţire. În spital i s-a găsit mult zahăr în

sânge şi a fost considerat diabetic. După ce şi-a revenit, a arătat că niciodată nu a fost bolnav şi a povestit ceea ce s-a întâmplat.

Cel mai frecvent lucru este ca „aceste boli să apară *din emoţii mici*, însă continue, după cum o dovedeşte următoarea experienţă:

Legaţi fire electrice de picioarele mai multor oi şi, în timp ce pasc cu poftă, faceţi-le să simtă electricitatea. După un moment de tresărire a animalelor şi câteva secunde de întrerupere, vor continua să pască iarba în linişte. La fiecare cinci minute se va repeta experimentul câteva săptămâni, fără ca organismele să trădeze cea mai mică anormalitate.

Acum introduceţi un element emoţional în această experienţă. Sună un clopot şi la fiecare 10 secunde faceţi să treacă curentul. Oile imediat relaţionează sunetul clopotului cu şocul electric neplăcut şi, astfel, când îl aud, nu mai pasc şi stau într-o postură de aşteptare neliniştită. Însă, după ce trece curentul, vor reîncepe să pască. Au suferit 10 secunde de emoţie negativă. După ce aţi repetat această emoţie la fiecare cinci minute timp de mai multe zile, animalele deja nu mai mănâncă, nu se mai ţin pe picioare şi, în cele din urmă, prezintă o respiraţie agitată, care prevesteşte moartea. A trebuit să întrerup experienţa.

De câtă odihnă emoţională are nevoie organismul pentru a nu sucomba? Sau câte emoţii vesele ajung pentru a contracara efectul celor triste?

Când oilor li se dădeau două sau trei ore zilnic de odihnă cu iarbă plăcută, rezistau perfect la impactul emoţiilor, în restul zilei. Aşa şi noi, dacă facem din familia noastră un cuib de iubire, emoţiile negative de la birou sau de la atelier vor fi contracarate. Dacă avem o viaţă spirituală adevărată, în ea vom întâlni cea mai mare contragreutate în ceea ce priveşte neplăcerile şi temerile. Deci, dacă, atunci când ne rugăm, ne dăm seama că suntem auziţi de Tatăl nostru infinit de Bun, Înţelept şi Puternic, aceasta ne dă mari momente de satisfacţie deplină. Şi, dacă atunci când ne-am împlinit datoria, înţelegem că facem voinţa lui Dumnezeu, adică, idealul Înţelepciunii Infinite - ceea ce reprezintă acelaşi lucru - faptul cel mai nobil şi mai util pe care nimeni nu poate să-l realizeze, vom putea avea parte de

ore de plenitudine emoțională care să ne imunizeze împotriva bolilor psihosomatice.

Cel de-al treilea efect al imaginației, care *mărește* emoția, se poate întâmpla să lase înregistrat în subconștient *un sentiment, o tendință permanentă. Dacă s*entimentul repetat spre *tendința* permanentă este cel de nesiguranță, tristețe și neplăcere, cine are această tendință este fericit, cât timp este ocupat cu ceva interesant. Însă, când mintea sa rămâne fără ocupație, imediat o ocupă sentimentele respective de nesiguranță și tristețe, care fac să-i dispară pacea și satisfacția.

Formarea acestei tendințe, de exemplu, de nesiguranță, se datorează nu atât acțiunilor agresive sau celor marcate de insucces, cât *felului negativ de a le suporta atât de mult.* Dacă, odată trecută spaima, se convinge de la sine sau cu ajutorul educatorilor, că nu avea pentru ce să se teamă, nimic sau aproape nimic nu va rămâne în subconștient. Însă, dacă aceste experiențe nu au fost contracarate de o gândire mai matură sau prin acțiuni de valoare, va rămâne un fel de sentiment de nesiguranță, cu atât mai mare, cu cât mai intense și mai repetate au fost acțiunile, sentimentele și chiar imaginile de spaimă (produse, câteodată, de filme sau povești de groază nocturne), mai ales în timpul copilăriei. Iar această tendință, garantând fixația, exagerarea sau obsesia, ne poate conduce spre un dezechilibru îndelungat, spre nevroză. Va fi un „soare" intrus, care va perturba sistemul nostru planetar psihic.

Nevroza. Lumea noastră internă se aseamănă sistemului planetar. În jurul voinței raționale, regina facultăților noastre, trebuie să graviteze viața noastră psihică: senzații, impresii, idei, raționamente, acțiuni volitive deliberate.

Precum în sistemul planetar, atunci când soarele își exercită atracția asupra planetelor și stăpânește ordinea și echilibrul, tot astfel și în noi există armonie, atunci când viața noastră psihică se supune voinței noastre. Însă, dacă pe orbita atracției solare, s-ar interpune un astru care, în loc să se supună soarelui, ar exercita o forță de atracție asupra tuturor celorlalți aștri, ar apărea un dezechilibru și o dezordine cu atât mai mare, cu cât mai intensă ar fi această forță de atracție.

În lumea noastră interioară, acest soare intrus este emoția puternică, necontracarată sau transferată, care s-a instalat în noi: va fi, câteodată, o fobie sau teamă, pe care nu ştim s-o dominăm sau un scrupul, o preocupare care ne urmăreşte fără încetare sau o atracție, un impuls irezistibil etc. Acestea atrag spre sine în mod continuu gânduri, acțiuni, sentimente. Cu cât durează mai mult timp, cu atât va avea mai mulți sateliți şi cu atât mai mult va fi slăbit şi perturbat câmpul voinței. Să-i înlăturăm sateliții pentru a-l slăbi, adică, să nu ne gândim şi nici să nu acționăm sub influența respectivei emoții şi, mai ales, să descoperim cum a apărut la noi, pentru a o distruge. Acest lucru nu este uşor de realizat fără ajutorul unui specialist.

C) *Cea de-a treia* reacție posibilă este ca *voința* liberă să accepte intepretarea stimulului oferită de imaginație şi să vrea să o secondeze ordonând acțiunea. Ca acela care cedând scrupulului, merge din nou să se spovedească, cu toate că îndrumătorul său spiritual i-a interzis lucrul acesta. Sau ca acela care consimte să-şi urască sau să-şi atace adversarul.

Se înțelege că, de fapt, cu atâtea şi atâtea reacții irațională intense ce apar pe scoarța cerebrală, o nouă stimulare a hipotalamusului, chiar mai puternică, încă de la primul semnal de alarmă ar răspunde lansând în lupta pentru fericire sistemul nervos autonom, va lansa toată forța imensă a glandelor cu secreție internă. Va trece alarma la vecina sa, la hipofiză, care controlează, în mod direct sau indirect, întreaga forță hormonală a organismului. În hipofiză se produc sau se înmagazinează doisprezece hormoni importanți. Vom vorbi aici numai de doi dintre ei, Adreno-cortico-tropa sau ACTH şi somatotropa, STH.

Emoții depresive şi STH. Când agenți externi distructivi, precum otrava, infecția, căldura, frigul, invadează organismul, hipofiza eliberează o mare cantitate de STH pentru a-l pregăti împotriva invadatorului prin anticorpi, căldură, inflamare etc. La fel acționează atunci când survin situații sau emoții depresive, precum tristețea, frustrarea, disperarea, descurajarea, indecizia. Acest exces de STH poate produce hipertensiune, artrite, astm, oboseală etc.

Dr. Selly, la Universitatea Catolică din Montreal a injectat STH în animale pe o perioadă mai mare de timp şi, supunându-le, apoi, la puternice doze de sare, le producea hipertensiune. Dacă, în loc de sare, le expunea la frig şi umezeală articulaţiile, apăreau artrite reumatoide. În schimb, se îmbolnăveau de astm, dacă inhalau un element perturbator al bronhiilor.

Cu privire la oboseală, toţi avem experienţa faptului că obosim repede atunci când muncim descurajaţi, trişti sau fără chef sau, ceea ce reprezintă acelaşi lucru, cu exces de STH. În schimb, nu simţim oboseală, când suntem entuziasmaţi, bucuroşi, optimişti. De exemplu, mama care munceşte şi nu poate să doarmă din dragoste pentru copil, nu simte oboseala.

Emoţii agresive şi ACTH. Câteodată, emoţiile noastre nu sunt de înfrângere sau depresive, ci agresive, precum aceea a celui iute la mânie sau ranchiunos, a veşnicului reformator, nemulţumit de toţi şi de toate, a idealistului sau a perfecţionistului care are un scop ce îi depăşeşte posibilităţile şi cu graba şi insatisfacţia continuă a celui ambiţios, înclinat spre supraactivitate dintr-o competitivitate nestăpânită.

Atunci, hipofiza eliberează hormonul ACTH care nu se distribuie în întregul corp, prin fluxul saguin, ca STH, ci merge la suprafaţa glandelor suprarenale pentru a le activa[4]. Aici se află fabrica principală a acestor „bombe ale organismului", cum am putea să numim hormonii, ţinând cont de faptul că orice cantitate, cât de mică, din această secreţie are atâta influenţă spre binele sau răul nostru. În această parte externă a suprarenalelor se produc mai mult de 30 de hormoni importanţi, printre care şi renumitul Cortizon.

În partea internă a suprarenalelor se elaborează adrenalina, hormon ce dă în mod rapid organismului o mare energie pentru a fugi de pericol sau pentru a lupta pentru fericire. Să ne amintim de

[4] Aeste mici glande se numesc suprarenale deoarece se află deasupra rinichilor. Au dimensiunea unor boabe de fasole.

saltul lui Alvarado care, îmbrăcat în armură, în timpul cuceririi Mexicului, fiind înconjurat de indieni, a sărit peste canalul de şase metri care îl separa de mal, sprijinindu-se în suliță. Marea descărcare de adrenalină prin vehemența emoției a dat, dintr-o dată, mușchilor săi această forță extraordinară.

Sau, pentru a cita un caz din presa de azi, să ne gândim la acea tânără mamă, nu foarte puternică, care a putut ridica în spate, singură, un automobil care-l prinsese sub roți pe fiul ei. În împrejurări obişnuite nu ar fi putut să desfăşoare o astfel de energie.

Admirăm, în acest caz, Înțelepciunea Creatorului; adrenalina nu se produce pe scoarță prin acțiunea ACTH precum ceilalți 27 de hormoni, deoarece atunci efectul său s-ar produce aproape întotdeauna târziu. De fapt, ar trebui: 1) să apară semnalul de alarmă în hipotalamus. 2) Aceasta ar excita hipofiza. 3) Hipofiza ar trebui să elibereze ACTH şi să-l lanseze în fluxul sanguin. 4) ACTH-ul ar ajunge la suprarenale treptat şi 5) numai atunci ar putea adrenalina să se răspândească în organism pentru a produce forța. Însă exact în momentul emoțional în care ar trebui să fugim sau să atacăm inamicul, organismul s-ar vedea fără această forță extraordinară de urgență.

În schimb, pentru operativitatea răspunsului, Dumnezeu a făcut ca adrenalina să se elaboreze în măduva suprarenalelor şi pe care a pus-o în legătură cu hipotalamusul pe cale nervoasă. Aşa că atunci când acesta primeşte semnalul de alarmă, adrenalina iese într-o fracțiune de secundă.

Dacă aceşti 28 de hormoni foarte activi sunt în exces în organism prin repetarea sau exagerarea emoțiilor, este evident că-l vor tulbura şi îmbolnăvi.

Printre alte neplăceri, este uşor să producă ulcere, subnutriție, diabet, hipertensiune, insomnie şi să ne facă mai predispuşi infecțiilor, după cum a arătat însuşi doctorul Selly. Vom cita unele dintre experiențele sale exemplificatoare.

Injectând în şobolani ACTH şi supunându-i apoi la zgomote deranjante care-i iritau, le-a produs ulcer.

Pentru a proba subnutriția emoțională, a administrat la Universitatea din Montreal, cea mai bună dietă la două grupuri de

copii, care proveneau din familii fericite şi nefericite, examinându-le cu regularitate funcţionarea hipofizei. Concluzia a fost că, pe copiii proveniţi din familii în care domneau ura şi cearta, i-a găsit totdeauna cu un exces de ACTH. Rezultatul final a fost că nici unul nu a ajuns la greutatea normală, cu toate că au primit cu toţii o hrană excelentă. În schimb, toţi copiii fericiţi s-au îngrăşat şi au devenit mai puternici.

Dacă ne-am examina pulsul în momentele de excitare sau de mânie, am număra până la 170-200 şi chiar mai multe pulsaţii pe minut şi am constata că tensiunea urcă rapid de la 13 centimetri la 23 şi chiar mai mult. Un atac cerebral sau de inimă devine atunci posibil, iar experienţa ne arată că mulţi sunt cei care mor zilnic din cauza acestor atacuri dacă, fiind afectaţi din punct de vedere organic, în sistemul lor circulator, se lasă duşi de emoţia puternică.

Despre insomnia produsă din cauza emoţiilor şi despre remediul acesteia vom trata în capitolul IX: „A şti să te odihneşti".

Vă repetăm că toate aceste boli sunt reale şi nu o ficţiune sau o închipuire a bolnavului, chiar dacă sunt induse sau mărite de emoţie. Şi consemnăm că, de fapt, cu cât vom avea o mai mare putere, de înţelegere şi de iubire, cu atât va exista o mai mare probabilitate de a ajunge la aceste boli, deoarece, având mai multe aspiraţii şi putând descoperi mai multe dificultăţi, ne vom face mai multe griji decât cei mai puţin dotaţi.

BCU IASI/CENTRA

Iubire-încredere-bucurie

Acestea sunt cauzate, nu de evenimentele prospere (care le favorizează), ci de anumite atitudini care favorizează bunăstarea noastră: unindu-ne mai mult cu bunătatea sau fericirea (Iubire), asigurând-o (Încredere, Valoare): satisfăcându-ne aspirațiile (Bucurie).

A ști să stimulezi aceste emoții cu ajutorul rațiunii sau al credinței și să le trăiești chiar și în timp de restriște este cel mai bun elixir al sănătății și longevității.

Iubirea. A iubi este caracteristic omului în partea sa afectivă. Vrea s-o facă fără împotriviri sau piedici, fără tulburări de conștiință, cu o siguranță absolută. Aceasta este viața sa, alimentul său, bucuria sa. Vom tinde spre bunătatea personificată, către cine este bun în sine, plin de calități sau bun pentru noi. În prezența unei astfel de bunătăți, izvorăște impulsul de a ne apropia mai mult de el, de a ne uni, de a ne dărui, de a ne identifica cu ea. Personificarea umană a acestei bunătăți este totdeauna limitată: colegul, prietenul, binefăcătorul sau soțul. Dragostea civică, cea rezultată din prietenie, în recunoștință și chiar iubirea conjugală sunt, câteodată, inconstante sau mai puțin pure și se răcesc cu timpul sau sunt curmate prin moarte[5].

Iubirea omenească. Pentru a trăi cu o mai mare conștiință și puritate iubirea omenească, trebuie să descoperi calitățile bune ale tuturor și să le ierți inevitabilele defecte. Să ne gândim cât le datorăm

[5] Înțelegând limita bunătății și a iubirii omenești, chiar și a aceleia conjugale, vom deduce cu ușurință că, de fapt, căsătoria reprezintă o măsură de împlinire a dorințelor noastre de dragoste nelimitată, este o satisfacere limitată a acestei tendințe, este o concretizare temporală, imperfectă a dragostei care ne va uni pentru totdeauna cu Bunătatea și Fericirea Infinită. De aceea, sufletele alese care aspiră arzător la dragostea perfectă și la fericire, chiar în această viață, disprețuiesc aceste măsuri și, prin votul de castitate, se unesc direct și fără întârziere cu dragostea fără limite.

concetățenilor noștri și celor apropiați. Să nu uităm, din neatenție sau inconveniențe de moment, nenumăratele beneficii primite de la ei. Să vedem calitățile lor umane și, dacă acestea nu strălucesc, să descoperim în ele daruri divine: sunt fii a lui Dumnezeu și Moștenitori ai Împărăției cerurilor. Tatăl Ceresc îi iubește cu o dragoste infinită și consideră că i-am făcut Lui ceea ce le facem lor. Cu aceste gânduri în minte, va fi ușor să-i vorbim de bine și cu un ton de apreciere și cu un zâmbet pe față: ne va veni ușor să-i ajutăm, să-i slujim, să ne sacrificăm pentru ei. Și, odată cu gândurile de apreciere, cu acțiunile și expresiile de dragoste, se va forma și se va mări sentimentul de simpatie, emoția și virtutea dragostei.

Iubirea divină. În fața inevitabilei limitări a bunătății și a iubirii omenești, chiar și a dragostei conjugale, să o încurajăm și să o simțim mai ales pe aceea divină, iubirea pe care Dumnezeu o are față de noi și noi față de El. Să ne gândim la binefacerea creației atunci când ne pregătim această locuință trecătoare plină de o copleșitoare mulțime și varietate de ființe puse în slujba noastră; mineralele, vegetalele, animalele și oamenii (stăpânitori ai creației) care ne ajută, să ne desfășurăm și chiar să ne bucurăm în mod onest slujindu-i Creatorului nostru. Să-L lăudăm și să-L iubim când vedem câmpurile, arborii, florile, păsările, peștii etc., căci, în actul creator, Dumnezeu se gândea la mine și o făcea pentru mine, cu dragostea sa infinită. Să vedem cum, în cadrul Mântuirii, El își distruge măreția infinită și devine semenul și modelul nostru și prețul iertării noastre. Să mulțumim pentru binefacerile familiei, pentru remedierea incapacității noastre native, fizice, intelectuale și morale; pentru binefacerea societății și a Bisericii, cu atâtea mijloace de a ne perfecționa viața naturală și supranaturală. Și, când mulțumim, să încercăm să simțim cât mai profund această dragoste a noastră față de Bunătatea Infinită.

De asemenea, să presimțim această Bunătate și perfecțiunile sale fără limite. Descoperind calitățile existente în această lume (putere, înțelepciune, bunătate, frumusețe), nu trebuie să te oprești asupra făpturii în care se manifestă ele, ca și cum aceasta le-ar avea de la sine. Trebuie să înțelegi că aceste creaturi sunt numai oglinzi în care se reflectă calitățile infinite ale Creatorului. În loc să ne izbim de

această oglindă, ca niște păsări nesocotite, să ne întoarcem, să urmăm direcția razelor și vom ajunge la Dumnezeu, Îl vom lăuda și-L vom iubi. Căci El, Dragostea Infinită, este Cel care ne dă existența, viața și activitatea nouă, fiilor săi.

Încredere, valoare. Apar la contemplarea experiențelor fericite și ni se garantează prin dezvoltarea și utilizarea calităților primite, văzând în evenimente încă și mai mult aspectele favorabile, prin decizia noastră de a le depăși pe cele defavorabile. Produc pace, siguranță și încredere, convingerea că Bunătatea atotputernică are grijă de noi, dirijând toate evenimentele și îndreptându-le spre binele nostru adevărat și de lungă durată. Fraza sfântului Paul: „Toate le pot în Acela care mă liniștește" a dat curaj foarte multor creștini. Dacă El, Atotputernicul, mă iubește și s-a angajat cu jurământ să-mi dăruie pe măsura credinței mele, pot să fiu sigur că voi dobândi cât este bine pentru mine: învingându-mi temerile și depășind obstacolele din calea fericirii mele, cu condiția să fac ceea ce este necesar și să aștept cu încredere răspunsul Lui.

Bucuria. Aceasta este produsă de „conștiința posedării unui tezaur". Având atâtea bunuri naturale și supranaturale, nu putem posibil să fim triști, dacă ne amintim de ele. Posedăm un organism atât de minunat, un adevărat microcosmos ce rezumă toate minunile creației (de exemplu, mecanismul emoțional). Avem un suflet spiritual și nemuritor, ce tinde spre îndumnezeire, destinat unei fericiri supraomenești. Avem o lume cu atâtea daruri și bogății, o societate cu atâtea ajutoare și, nu în ultimul rând, un Dumnezeu care este Iubire infinită, care ne iubește ca un tată, însă cu gingășia unei mame și ne menește ocupației celei mai nobile, aceea de a-L cunoaște și de a-L iubi, precum și plăcerii celei sublime: fericirea divină și eternă a Cerului.

Efectele emoțiilor pozitive. Când această bunătate umană sau divină apare în fața minții, se produce în hipotalamus o invitație către toate organele și celulele de a se dilata și a se extinde pentru a primi și păstra fericirea.

Răspunzând invitației, imaginația și rațiunea se înviorează. Niciodată mintea nu lucrează cu o mai mare *claritate* ca atunci când ne împinge dragostea, ne susține încrederea și ne îmbată bucuria.

Euforia sau sentimentul de bunăstare învăluie întreaga ființă. Mușchii își slăbesc tensiunea, căci nu există nici un motiv de teamă. Se activează *nutriția* (dirijându-se mai bine alimentele), *apărarea* organismului împotriva elementelor străine, *procesele* de recuperare în cazuri de boală și (în cadrul dragostei umane), de asemenea, *reproducerea*.

În Sanatoriul TBC din Cayey (Puerto Rico), am ținut o conferință despre bucurie și apoi, cedând insistențelor bolnavilor, un triduum religios în care mulți L-au întâlnit pe Dumnezeu și pacea conștiinței. După luni de zile, vizitându-i pentru a-mi lua rămas bun, mai mulți medici au venit să-mi mulțumească pentru binele făcut bolnavilor lor. „La mulți, mi-au spus, am constatat o îmbunătățire apreciabilă a stării lor". Emoțiile de dragoste și încredere în Dumnezeu, precum și creșterea bucuriei și-au produs efectele. Eu le-am citat două versuri care apar în această carte:

O piscină de sănătate este bucuria;
Să ne scăldăm în ea în fiecare zi.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TRAIECTORIA PSIHO-FIZIOLOGICĂ A EMOȚIEI

EMOȚIA — Reacția întregii ființe cu perturbarea normalității înaintea fericirii emergente

OCAZIA — Orice întâmplare, amintire sau senzație neobișnuită

PREDISPOZIȚIA
- Circumstanțială: starea de spirit trecătoare ne predispune să interpretăm bine sau rău întâmplarea
- Dispoziția persistentă: prin temperament, boală, trăiri prelungite sau cauze inconștiente

CAUZA CONȘTIENTĂ
- generală: Gândul că evenimentul afectează fericirea mea
- particulară:
  - FURIA: prin „obstacole ce pot fi depășite", concretizate în „Eu"...îngâmfare; „Ei"...disprețul; „El"...„suferință rea"
  - TEAMA: de „pericolul" care nu poate fi depășit
  - TRISTEȚEA: față de o „pierdere" mare, ireparabilă

CAUZE INCONȘTIENTE = Înțelegere, transfer, reprimare, perfecționism etc.

EFECTE ORGANICE — Tensiune musculară și simpatie
- perturbarea digestiei, a circulației și a respirației.
- pe termen lung: boli funcționale.

EFECTE PSIHICE
- Atenție deplină și de aici: fixație, obsesie, exagerare.
- Sentimente mai puternice și repetate.
- Tendință (care se înrădăcinează) spre pesimism, nesiguranță, supărare. Nevroză.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

EFECTE ALE FAZEI HORMONALE	în emoții depresive, prin exces de STH	astm, artrită hipertensiune, oboseală etc.
	în emoții agresive prin ACTH	Stimularea glandelor suprarenale și a noilor hormoni, denutriție, ulcer, diabet, insomnie, sensibilitate la infecții.

EMOȚII POZITIVE	Dragoste: înaintea bunătății care mi se dăruie, tendința de unire. Încredere: „O am asigurată". Bucurie: „O posed".

EFECTE	Limpezime a minții; euforie, destindere musculară. Activarea schimburilor nutritive și a forțelor curative.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7

Controlul emoțiilor

Pentru a controla emoțiile și *a evita* atâta suferință și nefericire, propunem șase mijloace:

1. A nu lăsa loc gândului care produce emoție, ocupând mintea cu alt lucru (control indirect).
2. A schimba, prin educație, evaluarea stimulului sau a ne obișnui să îl considerăm altfel.
3. A descoperi și a modifica ideea care ne tulbură.
4. A dezrădăcina tendința negativă.
5. A trăi emoțiile pozitive.
6. A schimba expresia controlabilă (control fiziologic).

1. A nu lăsa loc ideii perturbatoare

A) *Evitând ocazia* vom evita ușor gândul care se trezește odată cu ea. Acest lucru va fi posibil în multe circumstanțe. Va fi chiar necesar în unele, precum în cazul excitațiilor sexuale, despre care moraliștii ne spun că fie și numai punându-ne în ocazia de a le avea, fără a fi nevoie, este păcat de temeritate. Pentru că acest teren este foarte alunecos și, dacă intrăm în el, vom cădea.

B) *Ocupându-ne întreaga atenție cu alte lucruri*

1. Prin senzații deplin conștiente (capitolul III). Să ne amintim de acel tânăr obsedat de sinucidere și aflat sub impulsul de a-și duce fapta la bun sfârșit, dar care s-a stăpânit și s-a însănătoșit interpunând senzații conștiente, atunci când simțea impulsul respectiv.

2. A evita gândul emotiv prin *ocupații atractive*. Este foarte bine să ai o pasiune sau o mică „nebunie" în care să te refugiezi în

BCU CLUJ / UNIVERSITY LIBRARY

momente de depresie, oboseală sau emoție negativă. Fumătorul care savurează fumul cald; colecționarul care se afundă în colecțiile sale; artistul, în muzica sau pictura sa; grădinarul, în universul florilor. Cu toții descoperă o scăpare pentru emoții. De asemenea, tot o evadare, dar în formă distructivă, întâlnește și cel ce renunță la luptă prin droguri și alcool; dar acesta renunță și la stăpânirea de sine, la o personalitate robustă și atractivă.

3. A avea mai multă grijă față de ceea ce se face sau se spune și nu față de gândurile subiective care ne tulbură, de ex.: atunci când roșim sau tremurăm aflându-ne pe o scenă în public.

Prin acest mijloc am învins și teama de cimitire pe care o aveam în copilărie noaptea. M-am dus singur și m-am forțat să mă rog cu pietate pentru sufletele celor înmormântați acolo. În timp ce am simțit cucernicie, atenția a fost mai completă, iar imaginea care producea teamă nu a putut să-mi ocupe mintea.

Nu acesta este mijlocul folosit de toate mamele, atunci când este vorba de emoțiile copiilor lor? Atunci când copilul plânge de frică, de supărare sau de tristețe, mama îi arată ceva nou, atrăgându-i, astfel, atenția, iar atunci emoția copilului se întrerupe sau se risipește.

2. A schimba modul de apreciere a întâmplării care ne impresionează

a) Să privim din alt unghi durerea, umilința, eșecul, ofensa etc. Să cântărim cu atâta claritate ceea ce poate fi bun în acestea, încât să nu ne mai poată încerca gândul excitant, trist, ci din contra, cel vesel, iar dacă totuși apare celălalt, să-l putem stăpâni ușor prin gândul pozitiv opus. Aceasta nu este o lucrare de o zi, ci rodul unei educații îndreptate spre mărinimie, bunătate, înțelegere, credință și forță. Filozofii antici din Grecia și din Roma au reușit parțial acest lucru, doar cu lumina naturală a rațiunii. Astfel, ei susțineau că suferința trebuie acceptată, căci, prin intermediul ei, devenim mai înțelegători față de ceilalți, mai puternici și mai răbdători.

Dar, în momentele foarte grele şi amare ale vieţii, doar cu simple consideraţii filozofice, generozitatea şi bucuria devin aproape imposibile, căci durerea, umilinţa, eşecul, boala, moartea apar cumplite şi fără sens, atunci când le despărţim de eternitate şi de Dumnezeu. Doar religia ne oferă, atunci, punctul de vedere liniştitor. Căci, dacă ne considerăm pelerini în această lume, pelerini ai timpului pe care îl parcurgem spre patria noastră preafericită şi veşnică, vom putea dispreţui durerea trecătoare. Şi, dacă medităm asupra a ceea ce spune Scriptura: „vremelnicia şi puţinătatea zbuciumului nostru ne aduc măsură veşnică de slavă", vom ajunge chiar să ne bucurăm de durerea pe care o simţim.

O educaţie profund religioasă ne ajută să găsim această soluţie. O educaţie al cărei model este Dumnezeul înţelepciunii nesfârşite care alege pentru Sine suferinţa şi umilinţa şi le încredinţează Mamei Sale şi Apostolilor. Doar în lumina veşniciei se pot dispreţui pierderile vremelnice şi doar privind la slava şi la bucuria dumnezeiască ce ne aşteaptă putem accepta suferinţele şi umilinţele umane. Dar, mai ales, pentru a ajunge să le iubim, acest lucru îl va dobândi doar acela care, imitându-i pe sfinţi, va privi restriştile ca pe nişte mângâieri, îmbrăţişări şi gesturi de milostivire din partea Tatălui nostru Ceresc. Sunt semne de preferinţă divină.

În capitolele din partea a doua vom explica modul concret în care putem depăşi gândurile ce produc mânie, teamă, tristeţe.

3. A descoperi şi a schimba ideea care tulbură

a) conţinutul acesteia;
b) coerenţa ei;
c) intensitatea şi durata ei.

a) Conţinutul. Când cauza este conştientă şi se concretizează cu uşurinţă, este uşor de descoperit exagerarea sau iraţionalitatea ei, astfel încât va fi uşor să fie modificată. Dar, câteodată, o reprimăm în mod inconştient, pentru că nu am dori ca în mintea noastră să apară acte sau motive greu de mărturisit, alteori o transferăm către

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

alți stimuli sau împrejurări concomitente. Atunci poate apărea foarte utilă consultarea unui specialist. Un sentiment tulburător în subconștient sau o neliniște se normalizează sau scad, atunci când se conștientizează mai mult ideea care le produce. Astfel, multe conflicte afective se vindecă doar prin mărturisirea și fărâmițarea lor. Un examen minuțios al conținutului sentimentelor noastre, al provenienței și al cauzelor acestora, descoperirea, în multe fobii, a reflexului condiționat sau a transferului de sens care le produce este suficientă pentru a le slăbi sau chiar a le anula. Examenul de conștiință pe care și-l fac persoanele cu trăire spirituală produce același rezultat benefic.

b) Coerența logică sau rațiunea de a fi a unui sentiment care acum ne pare ilogic, dar pe care nu reușim să-l dominăm, poate deveni clară, dacă descoperim vreo împrejurare uitată sau o tendință reprimată. Un anumit tip de explorare psihică sau anumite teste, precum T.A.T. ne vor putea ajuta să descoperim și să ne eliberăm de efectele sale nocive.

c) Intensitatea sau puterea emotivă a unei idei depinde:

1) *De calitatea ei sau de puterea de sensibilizare:* cu cât o idee este mai concretă și mai sensibilă, cu atât impresionează mai mult; cu cât este mai spiritualizată și mai abstractă, cu atât impresionează mai puțin. De aceea, oratorii se adresează imaginației pentru a obține efectul imediat: un sentiment; dar se adresează puterii de înțelegere, încearcă să convingă, atunci când doresc să obțină un efect de durată.

2) *De cantitatea și importanța ei*: cu cât este mai mult asociată altor idei, experiențe sau sentimente, iar acestea sunt de mai mare importanță în ordine transcendentă, cu atât are o putere mai mare.

3) *De durata ei* : emoții, datorate fie fricii, furiei sau tristeții, care durează puțin, lasă urme palide în organism sau în orizontul psihic. Dar, dacă durează excesiv de mult, atunci pot aduce modificări importante, atrăgând - precum spuneam despre soarele intrus -, de fiecare dată, gânduri și acte pe orbita sa și determinând o dezordine de durată.

În mai multe regiuni din America de Sud am văzut obiceiul - foarte pios, dacă vreți - dar nu atât de creştin şi, mai ales lipsit de orice urmă de igienă mintală, ca femeile să păstreze doliu luni şi ani întregi, fără a ieşi din casă şi fără a admite vreun fel de distracții. Multe dintre ele, la capătul perioadei de doliu, sunt nevrotice. Persistența ideii deprimante le-a adus în starea lipsei de autocontrol.

Deci, odată descoperită ideea care cauzează tulburarea, îi îndepărtăm puterea de a sensibiliza, importanța şi amănuntele din care este alcătuită, şi o vom desprinde de alte experiențe; nu ne vom mai opri asupra ei în mod conştient, ci îi vom contrapune cât mai curând un gând sau un sentiment contrar sau, cel puțin, diferit. De aceea, atunci când substituim ideile trebuie să căutăm altele, cât mai legate de sensibilitate, simboluri care să spună mult imaginației noastre; trebuie să le asociem unor trăiri importante şi să le repetăm plimbându-le prin câmpul conştiinței pentru ca să înglobeze în ele - precum bulgărele de zăpadă - cel mai mare număr posibil de elemente psihice.

4. Sentimentul şi tendința contrară

Câteodată ne schimbăm gândul, dar continuăm să fim înclinați spre scrupul, spre griji, tristețe, nemulțumire, teamă.

Sentimentul negativ a rămas înrădăcinat în subconştient având o mare tendință de a ocupa mintea cu gânduri negative. Dacă nu o ocupăm bine, el o va domina prin amintiri triste, griji, neplăceri sau teamă, provenite dintr-o tendință latentă.

Remediul indirect va consta în a nu le oferi loc acestor sentimente, menținând în permanență mintea ocupată, până când înclinația spre tristețe sau teamă, neexercitându-se, se va atrofia (Capitolele III şi IV).

Remediul direct constă în schimbarea tendinței latente sau, mai bine, în a-i contrapune o tendință opusă. Dacă înțelegem cum s-a format aceasta, vom vedea şi modul de a o combate.

Înclinația către teamă, după cum arătam mai sus, se formează în urma unor experiențe de teamă care nu au fost contracarate de trăiri ale sentimentului de siguranță. Astfel, un act de teroare sau multe acte de teamă: gândurile și sentimentele de nesiguranță, tind să rămână în noi ca niște sedimente, lăsându-ne tendința de a ne teme cu ușurință. Dacă aceste experiențe negative au fost contracarate rapid de gânduri și sentimente pozitive, nu vor lăsa urme în sufletul nostru. De exemplu, copilul care, după un moment de teamă, este liniștit de părinți sau de educatori; adultul care, după ce spaima, neplăcerea sau înfrângerea au trecut, reușește să se autoconvingă că nu merita să pună atâta suflet.

Un exemplu contrar: o fetiță de patru ani, pe când mângâia, fericită, un cățel, nu a văzut cum un dulău a sărit gardul vecin, dar l-a simțit aterizând lângă ea. S-a speriat, a lăsat cățelul, țipând, plângând și fugind. De atunci nu s-a mai putut apropia de un câine fără să tremure. Am cunoscut-o pe când lucra ca doctoriță într-o clinică dintr-o capitală din Extremul Orient. Mi-a mărturisit că încă o tulbură fobia aceasta și atât de tare, încât, la Paris, aflându-se într-un restaurant, văzând un domn intrând cu câinele, înnebunită, nu a știut ce să facă și s-a suit pe masă. Dacă mama ei ar fi știut să procedeze cum a procedat altă doamnă, mai bine pregătită, cu fiica ei într-o situație similară! În ziua următoare, când fata mânca bucuroasă în grădină, mama a apărut din partea cealaltă însoțită de un câine. Fata s-a speriat și a plâns, dar auzind: „nu te teme, câinele acesta este foarte bun și îl țin bine legat", s-a liniștit și a continuat să mănânce. În fiecare zi, i s-a prezentat câinele din ce în ce mai aproape: aceeași sperietură și victorie. După douăzeci de experiențe pozitive, fata era vindecată.

Dacă înclinația respectivă a rămas înrădăcinată în subconștient, trebuie evitată dezvoltarea ei. Ea nu se va dezvolta dacă nu vom continua să o alimentăm cu gânduri, conversații, fapte și atitudini negative. O vom stăpâni și o vom distruge, dacă îi vom contrapune experiențe emoționale pozitive și chiar contrare. Una foarte puternică ar putea să ne vindece complet. Dar trebuie...

5. Să trăieşti emoţiile pozitive: iubire, încredere, bucurie

Atât sunt de legate între ele aceste emoţii încât, oricare din ele, trăită intens, ne va ajuta să învingem mânia, teama, tristeţea şi să dezrădăcinăm înclinaţia spre ele.

Tânărul François de Sales, în ciuda personalităţii sale robuste şi atrăgătoare, se vedea aproape mistuit de scrupule. Într-o zi, aflat în pragul disperării, în ciuda spovezilor repetate, a intrat într-o biserică şi i-a spus Mântuitorului: „Pentru că voi avea nefericirea să te urăsc şi să te blestem pentru totdeauna, în infern, cel puţin acum doresc să te iubesc şi să te slăvesc din toate puterile mele". Şi multă vreme şi-a dat frâu liber emoţiei iubirii reprimate. Ieşind din biserică, a descoperit că era vindecat de scrupule, pentru totdeauna. Această puternică emoţie pozitivă de iubire a contracarat tendinţa negativă de nesiguranţă care provoca scrupulele.

Să dăm întâietate doar emoţiei şi tendinţei contrare. Să punem iubirea şi simpatia împotriva antipaţiei şi urii, după cum vom explica în capitolul XIII. Să contrapunem hotărâri eroice, acte de curaj şi gânduri de siguranţă, nesiguranţei şi fricii (cap XIV). Să repetăm idei şi atitudini de bucurie împotriva tristeţii (cap XV). De aceea, îl sfătuim pe cel care doreşte să-şi învingă tristeţea, teama, mânia sau antipatia, să se dedice în a le dărui iubire, siguranţă şi bucurie celorlalţi şi, mai ales, celor marginalizaţi şi aflaţi în suferinţă.

Când noua acumulare pozitivă, produsă de această gândire şi lucrare pozitivă, va fi egală sau mai puternică decât înclinaţia negativă acumulată în interiorul nostru, vom fi vindecaţi. Dacă nu este atât de mare pentru a ne aduce vindecarea, cel puţin ne vom simţi mai uşuraţi.

Să semnalăm numai viaţa sublimă de *iubire supranaturală*, ca mijloc, prin excelenţă, pentru a satisface necesităţile esenţiale ale personalităţii, fără de care, conform unor psihologi, nu ne putem menţine în stare normală şi fericiţi.

Să considerăm între aceste necesităţi psihice aceea de *a aparţine unui grup* care să ne aducă stimă, protecţie, afecţiune etc; necesitatea de *a realiza valori* şi de a şti şi a cunoaşte din ce în ce mai mult, de a percepe frumuseţea etc.

Bine, toate aceste necesități sunt pe deplin satisfăcute în persoana misticului sau a aceluia care, prin meditație, ajunge să cunoască și să simtă acea Iubire Nemărginită, Dumnezeu, care se apleacă spre el creând și păstrând atâtea făpturi spre binele lui și făcându-se om și murind pentru el. În persoana celui care simte iubirea privirii umano-divine ațintite asupra celor în suferință și asupra lui; sau ardoarea acelei Inimi alcătuite doar din iubire și milostivire, în ciuda nerecunoștinței noastre, sau acele dorințe nesfârșite de a ne ușura poverile și durerile și de a ne împărtăși viața și fericirea divină.

Cel ce cunoaște și *simte* aceasta, nu va simți singurătatea sufletească, chiar dacă va trăi în pustiu sau în călugărie. *Aparține* Celui Atotputernic, care îl privește cu solicitudine paternă și cu duioșie maternă. *Realizează* în fiecare clipă tot ce este mai nobil și mai necesar, împlinind voința lui Dumnezeu, deci realizează idealul Înțelepciunii Nesfârșite. În plus, cunoașterea de fiecare dată mai profundă și mai sinceră a Realității și a Frumuseții Fără Limite îi copleșește capacitatea *intelectuală și estetică.* Aceste efecte ating înălțimea maximă, dacă, pe lângă aceasta, persoana respectivă ajunge să *simtă* propria sa iubire - recunoștință față de Bunătatea care atât de mult i-a dăruit și dorește să-i dăruie, precum și iubirea sa binevoitoare, admirația în fața desăvârșirii divine. Inima sa plină de iubire și de mulțumire se va răsfrânge asupra celor apropiați (în care vede imaginea Fiului lui Dumnezeu) și, sacrificându-se pentru binele material și spiritual, va întâlni o nouă plenitudine *afectivă*, o nouă putere de *împlinire.*

6. A schimba expresia controlabilă

Completarea fiziologică și sprijinul emoției rezidă în expresia externă a ochilor, respirație, voce, mușchi. Dacă îi înlăturăm aceste puncte de sprijin și, mai bine, dacă manifestăm expresia contrară, emoția scade sau se stinge.

Privirea noastră devine rece, fixă și clipim rar atunci când suntem cuprinși de frică sau de mânie. Să slăbim aceste sentimente, să clipim des în momentele de iritare și, mai bine, să avem un surâs în ochi: în felul acesta vom învinge.

Respirația se scurtează și se accelerează. Să respirăm deci de două ori, adânc, înainte de a răspunde.

Am explicat această metodă în cadrul unor cursuri preuniversitare ținute la Havana. A doua zi, m-a oprit unul dintre cursanți, foarte entuziasmat: „Părinte, este extraordinar. Aseară eram pe punctul de a-mi ieși din fire, dar, amintindu-mi de ceea ce ne-ați spus, mi-am înmuiat privirile ajungând chiar să surâd, am început să respir adânc și m-am controlat atât de bine, încât mama, care urmărea scena din camera alăturată, a venit să mă felicite și m-a rugat să-i destăinui secretul acestui triumf".

Vocea tinde să fie aspră și tremurătoare din cauza emoției. Să tăcem și să răspundem cât se poate de blând, atunci când ne cuprinde mânia, cu mai multă putere și siguranță de sine atunci când apare frica, mai vesel, atunci când ne amenință tristețea. Înțelepciunea populară ne repetă aceasta în multe limbi: „Să fluieri în întuneric" spun englezii, pentru a învinge teama. Să cântăm în mijlocul tristeții, căci „Cel care cântă își sperie supărarea". Japonezii exprimă lucrul acesta mult mai poetic: „Atunci când chipul surâde, răsare soarele în inimă".

Să ne destindem mușchii feței și ai mâinii care sunt pe cale de a se încorda.

Acest control fiziologic al emoției prin expresia contrară nu va fi suficient în multe cazuri și chiar, câteodată, poate fi dăunător, dacă *stimulăm* gândul incitant.

Dar, dacă adăugăm controlului fiziologic, pe cel psihic al gândurilor și al sentimentelor contrare, atunci victoria va fi rapidă și sigură.

Reunind aceste două jumătăți, a sentimentului și a expresiei contrare, putem dispune de o tehnică practică pentru a depăși fobiile sau emoțiile înrădăcinate. Să trăim cu imaginația împrejurările care ne afectează atât de mult și trăindu-le, să descriem cu *ton* convingător starea afectivă în care ar trebui sau ne-ar place să ne aflăm ori în care se află persoanele normale. Acest *ton* de siguranță, dacă este foarte intens, va ajunge să producă un *sentiment* pe măsură și putem, apoi, să rămânem eliberați de fobie.

Părintele Laburu ne povesteşte cazul unui tânăr de la ţară căruia îi era frică de lăcuste. Când vedea una aproape, era imposibil să nu tremure, să nu-şi piardă minţile şi să nu o ia la goană şi dacă nu ar fi găsit altă ieşire, ar fi fost în stare chiar să se arunce pe fereastră. Părintele l-a făcut să-şi imagineze că o astfel de insectă intra pe poartă şi să-şi imagineze, apoi, că era sigur de sine; şi chiar spunea, împreună cu el, îndemnându-l să-i imite tonul de siguranţă: „Iar eu continui să fiu liniştit". „Lăcusta se apropie", spunea psihologul, iar bolnavul repeta aceste cuvinte imaginându-şi-o vie, dar rămânând neclintit; se imagina liniştit, repetând: „Continui să fiu sigur de mine, nu îmi pasă", se liniştea. Din nou Părintele: „Lăcusta este lângă mine...este în mâinile Părintelui" (a trimis să fie adusă una într-o sticluţă). „Este în mâinile mele" (l-a făcut să prindă sticluţa). „Iar eu sunt foarte sigur de mine". De-abia a repetat aceste ultime cuvinte cu un ton de mare stăpânire de sine, când o respiraţie adâncă şi un zâmbet larg i-a exprimat deplina eliberare.

Odată stăpânită emoţia, imediat vom începe să simţim *efecte de uşurare* în trup şi în suflet, manifestate printr-o mai bună relaxare musculară, prin linişte nervoasă şi echilibru glandular şi hormonal. Sănătate menţinută sau îmbunătăţită. Victorie asupra instinctelor vulgare. Personalitate robustă şi echilibrată. Pace interioară şi pace socială. Mai multă fericire şi grijă faţă de aproapele. Şi, în sfârşit, slavă şi mulţumire lui Dumnezeu.

REZUMAT PRACTIC - CONTROL EMOŢIONAL

Cum să stăpânim emoţiile şi să ne bucurăm de o sănătate mai bună.

1) Descoperă cauza conştientă: ideea care o produce. Concretizeaz-o bine şi, prin raţionament sau credinţă, *schimbă-ţi* modul de a privi evenimentul care inducea această idee. Slăbeşte-o, despărţind-o de alte amintiri. Înlătură-i sensul transcendent şi durata.

2) Caută-i, dacă există cumva, cauza inconştientă. Aminteşte-ţi experienţe trecute care au putut lăsa răni afective. Vindecă-le, acum, acceptându-le sau sublimându-le.

3) Modifică-ți înclinația sau starea negativă. Pentru aceasta gândește-te la idei și acte pozitive contrare. Acționează „ca și cum..." ai fi vesel, sigur de tine...

4) Slăbește-ți emotivitatea, întărindu-ți organismul, înlăturând încordarea excesivă și prelungită a mușchilor și evitând excesul de hormoni provenit din repetarea emoțiilor. Mai ales, întărește-ți psihicul printr-o reașezare a valorilor, apreciind mai mult ceea ce este transcendent și etern și nu atât ceea ce este temporar și ieftin și stăpânindu-ți instinctele prin rațiune.

5) Nu lăsa loc amintirii sau ideii care te tulbură:

a) evitând prilejul; b) ocupându-ți mintea cu alte idei sau activități care să-ți umple timpul; c) stimulându-ți spiritul de observație și senzațiile conștiente; d) dându-ți seama mai bine de ceea ce faci, de ceea ce simți sau de ce te temi.

6) Trăiește emoțiile pozitive: *Iubește* bunătatea umană, gândindu-te la multele ei calități și scuzând defectele. *Iubește,* mai ales, Bunătatea Divină datorită perfecțiunii sale infinite și pentru cât de mult îți dăruie și cât de mult te iubește.

Ai încredere în mecanismul desăvârșit pe care ți l-a dat Dumnezeu pentru a-ți împlini scopul și idealurile rezonabile. Ai încredere, mai ales, în Tatăl tău Ceresc care veghează asupra ta, poate și dorește să te ajute.

Bucură-te, gândindu-te la tot ce este bun în tine, în societate, în această viață și în viața veșnică. Una dintre aceste emoții intense va depăși orice altă emoție negativă: pe cea contrară o va dezrădăcina.

7) Schimbă-ți expresia controlabilă. Fără acest sprijin și completare fiziologică, emoția slăbește; prin expresia contrară se stinge.

Destinde-ți toți mușchii: ochi, față, piept, brațe etc. și încearcă să te răcorești. Vei vedea că nu vei reuși. Respiră adânc. Surâde. Adoptă o atitudine de curaj... teama, tristețea vor scădea. Nu folosi mijlocul acesta decât atunci când îți înfrânezi sau îți schimbi gândirea negativă.

CONTROLUL EMOȚIILOR

Controlul emoțional
- Psihic
  - Direct = Gândirea pozitivă
  - Indirect= Evitarea ideii negative
- Fiziologic = Expresie controlabilă

I. Control Psihic Indirect al Gândului = Evitându-l

Evitarea părții negative — Evitând ocazia, concentrându-te asupra
- senzației conștiente,
- observării, ocupației
- distractive. „Hobby"
- „fă ce-ți place".

II. Control Psihic Direct al Gândului = contrariul

„Suferința este Acceptabilă"
- Pentru rațiune = Dăruiește experiență, înțelegere, putere, răbdare
- Pentru credință
  - Iubire prédilectă a lui Dumnezeu
  - „Cec în alb" pentru Cer
  - Livreaua lui Cristos.

Pentru MÂNIE
- „Eu" — „Sunt imperfect, păcătos, merit cel mai prost tratament".
- „Ei"
  - „Fără rea voință. Din neglijență sau neînțelegere. Cu calități umane și divine.
  - Fii ai lui Dumnezeu, Moștenitori ai
  - cerului. Cristos a luat chipul lor".
- „El" — Nestemată înconjurată de spini „Greutatea Slavei".

FRICA de „primejdie"
- Conștientă
  - Să o concretizăm. „De ce îmi este teamă?"
  - Să răspundem amănunțit. Să cântărim
  - probabilitățile. Să le scriem.
  - Să privim la ce este mai rău...
  - „Și ce dacă?"

Inconștientă = Să o descoperim și să o dezarticulăm.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TRISTEȚEA — „Nu totală" = Am pierdut câțiva bani (făptura). Am câștigat un milion (Dumnezeu)

Pentru „pierdere" — Nu ireparabilă — „Doar temporală, noi posibilități" „ Am câștigat veșnicia." „Prețul slavei".

III. Controlul Psihic al Sentimentului

Nutrirea emoțiilor — Opuse, acte de:
- Iubire și simpatie contra aversiunilor și a mâniei
- Încredere, curaj, eroism contra fricii, descurajării.
- Bucurie și optimism contra tristeții și pesimismului.

IV. Controlul Fiziologic: Expresia = Este o metodă subsidiară.

Expresia contrară:
- Ochi și chipuri vesele, blânde
- Voce amabilă, sigură, ton de apreciere
- Respirație lentă, profundă, ritmică
- Mușchi relaxați.

IMPRESIONABILITATEA EXAGERATĂ

Aceasta depinde de *organismul* respectiv, slăbit, încordat sau cu exces de hormoni, dar, mai ales, de *starea psihică* sau de ansamblul de idei și de obiceiuri.

1. *Slăbiciune organică*: Bolnavii, copiii, femeile și bătrânii sunt, de obicei, mai impresionabili decât omul robust.

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2. *Tensiunea musculară* netezeşte drumul emoţiei, căci este primul lucru pe care aceasta îl produce. Existând deja încordarea, este suficientă o mică excitare pentru ca efectele emoţionale să crească rapid. Se povesteşte despre preşedintele Roosevelt că avea alături de biroul său un divan pe care se întindea de mai multe ori pe zi, atunci când apăreau timpi morţi, pentru a-şi relaxa pentru câteva minute toţi muşchii. Această relaxare musculară îl făcea mai generos şi conferea mai multă autoritate, mai mult aplomb cuvintelor sale.

3. *Excesul hormonal* propriu celui care se lasă dominat în mod frecvent de mânie, teamă sau tristeţe, de asemenea pregăteşte drumul către a doua fază a emoţiei şi obişnuieşte glandele cu o supraactivitate dăunătoare, producând o predispoziţie la bolile cauzate de stres definite de doctorul Sellye. Infuzia de adrenalină ne face mai iritabili.

Impresionabilitatea sporită depinde, mai ales, de *starea psihică*, de felul în care privim viaţa. Aceleaşi evenimente produc unor indivizi o impresie puternică, iar altora una măruntă sau chiar nulă, conform experienţelor care le-au precedat sau modului lor de apariţie: prin surprindere ori prevăzute. Vor lăsa puţine urme slabe asupra acelor persoane ale căror idei, convingeri sau sentimente le permit să vadă în astfel de întâmplări alte faţete, care contracarează tristeţea sau teama, dorinţa sau grijile. Astfel, doi indivizi, unul avar şi orgolios, celălalt desprins de bunurile materiale şi umil suferă acelaşi eşec şi aceeaşi pierdere a averii. Acest lucru îi va prilejui celui dintâi o mare depresie şi tristeţe; iar, dacă nu ştie să-şi distragă atenţia şi să privească lucrurile într-o manieră pozitivă, va ajunge ca trista realitate să-l domine şi să nu se mai poată controla.

Celuilalt, din contra, plin de idei şi de sentimente favorabile, nu-i va produce nici un şoc şi, odată trecută prima reacţie, instinctivă, poate chiar i se va părea plăcut.

Rădăcina impresionabilităţii exagerate. Trebuie căutată în psihismul inferior senzitiv-apetitiv care, nepercepând realităţi de ordin superior, ne sustrage adevăratei realităţi a vieţii, a lucrurilor şi a eului propriu; în instinctul de conservare, de supravieţuire şi de

reproducere, adică în tendința înnăscută de a ne conserva corporal și de respingere, de fugă dinaintea primejdiei și a morții corporale, fără a ne preocupa de cea spirituală și veșnică; în tendința de a-i depăși pe ceilalți și de a ne spori bunurile pământești, fără a ne da seama dacă ne împiedică sau nu alte rațiuni mai mari; în impulsul de a căuta plăcerea trupului, chiar dacă aceasta dăunează întregii ființe; și în fuga de durere și de greutate, chiar dacă acestea ne aduc bunuri de natură superioară. Dreptul primului născut - vândut pe un blid de linte! Este dorită plăcerea sexuală sau a alcoolului chiar cu prețul sănătății sau al sufletului.

Ieșim din *adevărata realitate* a omului, care nu este doar trup, ci și spirit; nu este doar pământesc și vremelnic, ci și ceresc și veșnic. Ieșim din adevăratul nostru „eu" nerecunoscând și neacceptând limitele sau mediul înconjurător. Centrul de greutate afectiv rămâne deplasat.

Centrul de greutate al omului se află în finalitatea sublimă pe care i-a dăruit-o Creatorul, Iubirea Nesfârșită: să-I îngăduim să ne facă fericiți pe pământ prin iubirea pentru El și pentru aproapele, pentru a-i aduce apoi bucurie pentru întreaga veșnicie. Cine înțelege sublimul și fericirea de a putea realiza, în fiecare moment, idealul lui Dumnezeu sau - ceea ce este același lucru - de „a iubi ceea ce face El și a face ceea ce iubește El" și faptul că acest lucru nu poate fi împiedicat nici de boală, nici de răutatea sau nedreptatea altuia - acela niciodată nu va suferi o tulburare psihică durabilă. De aceea, sfinții care înțelegeau și trăiau această realitate sublimă sunt prototipul omului care știe să se stăpânească. De aceea, și credincioșii care suferă tulburări afective vor face foarte bine, dacă vor adăuga mijloacelor științifice foarte eficientele Exerciții Spirituale ale Sfântului Ignațiu, unde, meditând acest adevăr ca Principiu și Fundament, vor reveni la propriul centru de greutate și vor simți cum teama sau grijile se pierd în cea mai adâncă pace a sufletului.

O domnișoară din înalta societate a Limei mi-a fost de un real ajutor în munca mea misionară. Am obținut un salon minunat, iar ea s-a dedicat activității de propovăduire. Dar, din lipsă de timp, la ora anunțată nu veniseră decât douăsprezece persoane. A doua zi, a venit

la mine. „Presupun că nu doriți consolare pentru ce a fost aseară", i-am zis. „Nu, Părinte", mi-a răspuns. „În fiecare zi petrec două ore cu Dumnezeu, mă gândesc mult la măreția Ființei Infinite și simt cum, în comparație cu ea, toți oamenii suntem ca niște fire de nisip. Ei bine, am acceptat ideile Dumneavoastră, tocmai pentru a-i mulțumi Tatălui ceresc, care se bucură văzându-i fericiți pe fiii săi, iar conferințele dumneavoastră vor fi de ajutor. Așa că Ființa Infinită îmi surâde. Am câștigat deci milionul. Firicelele de nisip, adică oamenii, nu mi-au acordat importanță. Am pierdut câțiva bani. *Cel care câștigă un milion și pierde câțiva bani poate fi trist?*"

Ce răspuns sublim și cât de potrivit pentru a ne aduce la realitate, făcându-ne să nu dăm importanță înfrângerilor umane, dacă procedăm cu bună voință!

Remediu împotriva impresionabilității exagerate

În privința puterii de a înțelege trebuie să ne fixăm bine ierarhia valorilor, pe baza unei bune educații morale și religioase, apreciind la justa valoare ceea ce este durabil și etern, față de ceea ce este vremelnic și trecător; binele total al întregii ființe față de gustul sau binele parțial al corpului; luminându-ne și conducându-ne instinctele pe drumul și spre scopul adevărat și ridicându-le, prin știință și credință, către culmi ale sublimului.

Trebuie să încercăm să înrădăcinăm în mod pozitiv aprecierea și tendința către binele total: iubire de sine, nu josnică, pământească și materială, ci superioară, spirituală, întru veșnicie. Iubire a vieții și a acelei slave care nu are sfârșit. Iubire față de suferința înnobilată de ideal. Iubire dezinteresată pentru cei din jur sau, mai bine, dacă avem credință, caritate supranaturală față de aproapele, văzând în el pe Cel demn de Încredere Infinită, îmbrăcat în slăbiciune pentru ca iubirea noastră față de El să fie cu atât mai meritorie.

Vom reuși acest lucru prin meditarea asupra bunurilor de ordin superior și prin practicarea virtuților. Cu cât mai mult ne vom fortifica psihicul superior intelectiv - volitiv, prin cunoașterea acestor valori

superioare şi prin alegerea binelui, cu atât vom fi mai imuni faţă de aberaţiile instinctelor vulgare.

De aceea, sfinţilor - în cazul cărora această stăpânire a raţiunii şi a căii morale a atins culmea înălţimii - nenorocirile, umilinţele şi primejdiile trecătoare nu le cauzau tulburare sau, dacă apărea, aceasta trecea repede.

În privinţa conduitei, să se evite ideile, conjuncturile, spectacolele, actele care să favorizeze tendinţe greşite. Trebuie făcute mai multe eforturi pentru a împiedica satisfacerea necuvenită a instinctului care le marchează şi le înrădăcinează şi mai mult în fiinţa noastră.

Trebuie eliminate idei care impresionează. Ne putem antrena introducând în mod voluntar în mintea noastră idei sau imagini producătoare de impresii, pentru a le îndepărta şi şterge, apoi, imediat. Pentru a deprinde mai bine această practică începem prin:

a) A alege trei sau patru obiecte şi a le aşeza pe o coală albă de hârtie. Îndepărtăm unul dintre ele cu mâna. Închidem ochii şi verificăm dacă obiectul îndepărtat a fost eliminat din minte. În acelaşi mod, se îndepărtează succesiv, cu mâna, celelalte obiecte, până când nici unul dintre ele nu mai rămâne în mintea noastră.

b) A scrie mental trei sau cinci numere şi a le şterge, apoi, unul câte unul.

c) A repeta aceeaşi operaţiune cu trei sau cinci litere sau cuvinte.

d) În sfârşit, obţinând deja destulă stăpânire de sine, se sintetizează *cauza incitării: un cuvânt sau o frază sunt fixate în mintea noastră şi îndepărtate.* De notat că, atunci când fobia sau ideea ce impresionează este gravată de noi în minte în mod voluntar şi nu impusă de subconştient, aceasta nu provoacă tulburările pe care obişnuia să le aducă cu sine. Prin acest antrenament, din psihicul nostru vor dispărea tulburările respective, mai întâi temporar, iar apoi definitiv.

Aunci când aceste idei sunt însoţite de o mare încărcătură emoţională de neplăcere, teamă sau tristeţe, nu va fi uşor să le

eliminăm fără să le înlăturăm sau să le diminuăm această încărcătură afectivă. Capitolele XIII, XIV şi XV oferă mijloace variate în acest sens.

Un călugăr obişnuia să-şi facă lectura în sufragerie. Într-o zi, pentru că întârziase la masă, a trebuit să alerge şi a sosit cu sufletul la gură. În primele momente, lectura a fost întretăiată de respiraţia îngreunată. S-a ruşinat şi a roşit. A doua zi, perfect calm, a luat cartea şi a început să simtă aceeaşi dificultate la respiraţie. Puternica impresie precedentă i-a rămas înrădăcinată în subconştient şi se repeta prin asocierea împrejurărilor asemănătoare. A corectat-o încetul cu încetul prin exerciţiul de eliminare şi prin...

Concentrarea opusă

a) *Concentrarea asupra imaginii sau a sentimentului de calm, de pace.*

Să încerc să descopăr în trecutul meu sau să identific în mine un sentiment sau o amintire de linişte morală şi fizică: de exemplu, un peisaj, o stare de armonie, o rugăciune etc. şi să concretizez cât se poate de mult această senzaţie, până la a o trăi din nou.

b) *Concentrarea asupra imaginii de energie, de curaj.*

Să încerc să-mi simt din nou propria forţă morală, amintindu-mi momente tonice energice din viaţa mea (oratorul le va descoperi într-un discurs, comerciantul, într-o afacere îndrăzneaţă, militarul, într-o bătălie etc). Să reproduc mental aceste momente.

Dacă niciodată nu aţi avut aceste ocazii, încercaţi să înţelegeţi ce înseamnă energia, prin imagini sau comparaţii adecvate propriului psihic, care sunt cele ce pătrund mai puternic în subconştient. Cu puţină perseverenţă, veţi reuşi uşor.

c) *Concentrare asupra imaginii de control.*

Este o consecinţă a celor dinainte, căci, dacă cineva poate fi liniştit şi energic atunci când doreşte, este evident că se controlează. Încercaţi să verificaţi asupra dumneavoastră acest control, să îl

simțiți și să îl trăiți în momentul prezent, apoi încercați să continuați experiența până când veți dezvolta și înregistra sentimentul exact al acestei facultăți.

Faceți aceste exerciții de concentrare, mai întâi pentru câteva momente, apoi timp mai îndelungat și repetați-le de-a lungul zilei în împrejurări diferite și dificile, până când vă vor pătrunde în subconștient. Să fac acest lucru mai ales atunci când îmi imaginez împrejurări care mă tulbură. Sentimentul de control care derivă de aici distruge rădăcina impresionabilității exagerate și a fobiei.

PSIHOTERAPIA INTEGRALĂ RELIGIOASĂ

Prin remediile indicate în acest capitol, mai ales mergând în profunzimea problemei, am putea bănui că ateismul, materialismul, teismul vag etc., creează o psihoterapie foarte săracă, ce nu satisface nici rațiunea, nici inima.

Dacă gândim omul trupesc fără sufletul lui spiritual cu năzuințe spre infinit, dacă îl îndepărtăm de Dumnezeu sau nu îl orientăm spre Creatorul, spre Părintele, spre Fericire, îl dezintegrăm din punct de vedere psihic, în plasăm în afara realității sale totale. Va rămâne mereu dezrădăcinat. În partea cea mai intimă a ființei sale va exista mereu un gol, o neliniște existențială.

Edificiul stării de siguranță, satisfacție, optimism, personalitate robustă, realizare a valorilor nelimitate, care se doresc a fi construite pe această bază, nu va oferi nici tărie, nici rezistență în fața oricărei izbituri.

În schimb, psihoterapia bazată pe credință și pe destinul divin al omului liniștește și satisface rațiunea, sentimentul, sufletul, nervii și îi conservă în stare de normalitate, integritate, seninătate și sentiment al sublimului, chiar și în mijlocul celor mai mari dureri, chiar și în fața propriei morți: stau mărturie milioanele de martiri și de sfinți de orice vârstă, condiție, rasă.

În atmosfera celui de al șaptelea Congres Catolic Internațional de Psihoterapie, desfășurat la Madrid în 1957, plutea dorința de

integrare a descoperirilor analitice în concepția catolică asupra omului. Dacă urmăm tehnica doctorului Martínez Arango din Havana și ultimele directive ale Dr. Caruso și, dacă gândim omul în realitatea lui completă de „fiu al lui Dumnezeu și moștenitor al Cerului", poate că această integrare se va face cu ușurință.

Freud, considerat drept descoperitor al „Lumii Noi" în materie de psihoterapie, a descoperit sau, cel puțin, a formulat cu claritate forțele subconștiente ale omului; dar, cum nu cunoștea partea spirituală din noi, a acordat o importanță excesivă mecanismelor instinctuale ale libido-ului. Adler, nevăzând explicită în teoria maestrului său cealaltă mare forță subconștientă, instinctul de depășire, s-a despărțit de Freud și a explicat și întrebuințat acest mecanism al depășirii. Jung, mergând ceva mai departe, a întrezărit poate supranaturalul sau divinul, fără a ajunge să-l formuleze decât ca arhetip sau inconștient colectiv[1].

Dacă acești oameni cu o mare intuiție ar fi știut că venim de la Dumnezeu, că suntem mici scântei ieșite din acest rug infinit de iubire, dacă ar fi înțeles că dorința nestinsă de iubire și de fericire pe care o simțim nu înseamnă altceva decât chemări urgente din partea Tatălui ceresc pentru a ne transforma în El și a ne împărtăși fericirea lui nesfârșită, poate că ar fi conceput și explicat cu toată claritatea ceea ce au lăsat neprecizat și ar fi evitat frecventele corectări și chiar contradicții.

Omul, căzut din înălțimea originară la care l-a situat Dumnezeu, este logic că trăiește o oarecare neliniște vitală. Dar omul mântuit, care simte o iubire umano-divină revărsându-se asupra lui, și dotat cu atâtea mijloace, inclusiv durerea, pentru a se ridica și a se îndumnezei, ar putea învinge cu ușurință aceste obstacole. Acela care se preocupă de „milioanele" divine, cu ușurință va putea să nu se preocupe de nimicurile pământești. Nu vor avea atunci o rezolvare

[1] În 1932, Jung scria: „În ultimii 30 de ani, au venit la consultațíe indivizi de toate religiile civilizate...printre pacienții de peste 35 de ani n-am întâlnit nici măcar unul singur a cărui problemă să nu constea, în ultimă instanță, în căutarea unei perspective religioase în viața lui. Aș putea afirma cu toată siguranța că toți s-au îmbolnăvit pentru că au pierdut ceea ce religia le-a oferit mereu oamenilor credincioși, vindecându-se atunci când și-au recâștigat perspectiva religioasă.

mai uşoară multe frustrări, stări de disperare, fobii, neplăceri, conflicte, represiuni, idei fixe, spaime?

Citind acest text, poate vreunui cititor care nu crede, i-ar veni ideea să facă o observaţie pe care mi-a făcut-o o persoană ce asista la cursurile mele: „Dar dacă ceea ce credeţi Dumneavoastră se dovedeşte a fi fals, de câtă dezamăgire veţi avea parte în clipa morţii!" I-am răspuns cu vorbele Părintelui Valensin SJ: „Dacă, în clipa morţii, aş vedea clar că mă aşteaptă neantul şi că toate credinţele mele sunt pură iluzie, nu m-aş plânge pentru că m-am înşelat şi am crezut în creştinism; căci eroarea de a nu exista (aşa cum ar fi trebuit) ar fi venit din partea Iubirii Nesfârşite şi nu ar fi fost greşeala mea de a fi crezut într-un Dumnezeu Iubire, precum mi-o cereau inima şi mintea."

Le Dantec, celebru filozof ateu, scrie: *Trebuie să afirm cu toată sinceritatea că nu văd să existe un raţionament capabil de a-l opri pe un ateu perfect, ispitit de sinucidere.* (*L'athéisme*, Flammarieu, pag. 101)

Probleme cruciale şi rezolvarea lor prin psihoterapie

Există probleme transcendente care, în mod conştient sau inconştient, asaltează întreaga fiinţă raţională şi sunt capabile să o cufunde în stare de tristeţe, disperare, pesimism. Astfel de probleme sunt: originea şi sfârşitul lumii sau cine a făcut lumea şi pentru ce? Cine o conduce? Pentru ce ne aflăm în ea? Pentru ce suferim şi murim? Ce este după moarte?

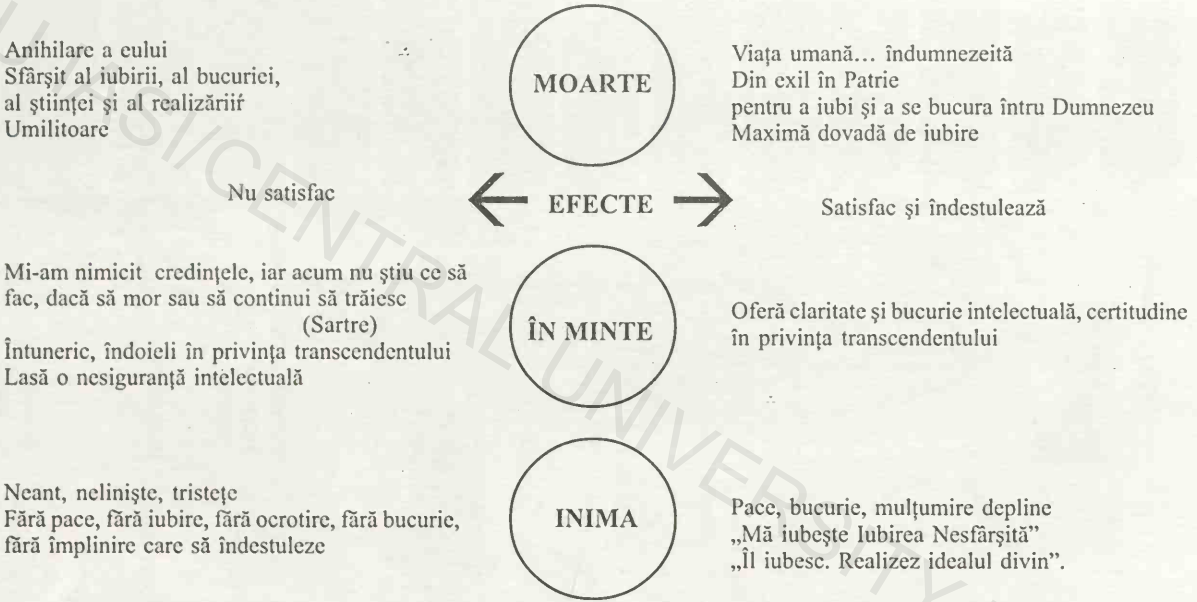
Să comparăm deci, în tabloul sinoptic anterior, soluţiile şi răspunsurile pe care ni le oferă psihoterapeuţii ateo-materialişti şi cei religioşi şi să vedem consecinţele.

PROBLEME CRUCIALE ŞI SOLUŢIONAREA LOR PRIN PSIHOTERAPIE

ORIGINEA ŞI DESTINUL LUMII ŞI AL OMULUI. DUREREA. MOARTEA

soluţia fără Dumnezeu	PROBLEME	soluţia credinţei şi a raţiunii
Este un mare absurd (Sartre) se îndreaptă spre haos Vine dintr-o evoluţie oarbă	LUME	A făcut-o Iubirea Nesfârşită O guvernează cu Înţelepciune atotputernică Pentru binele nostru şi pentru progres
Animal mai evoluat Fără destinaţie, în neant (Heidegger) Este o patimă inutilă (Sartre) „Cu această libertate absurdă" (idem)	OM	Este chip şi fiu al lui Dumnezeu Pentru a-L sluji să conducă lumea Libertate meritorie: realizare sublimă Pasiunea de Dumnezeu: de pace, de iubire, de bucurie
Alarmă organică Este umilitoare Inacceptabilă	DURERE	Dăruieşte înţelegere, putere Este semn de predilecţie divină Greutate a gloriei eterne

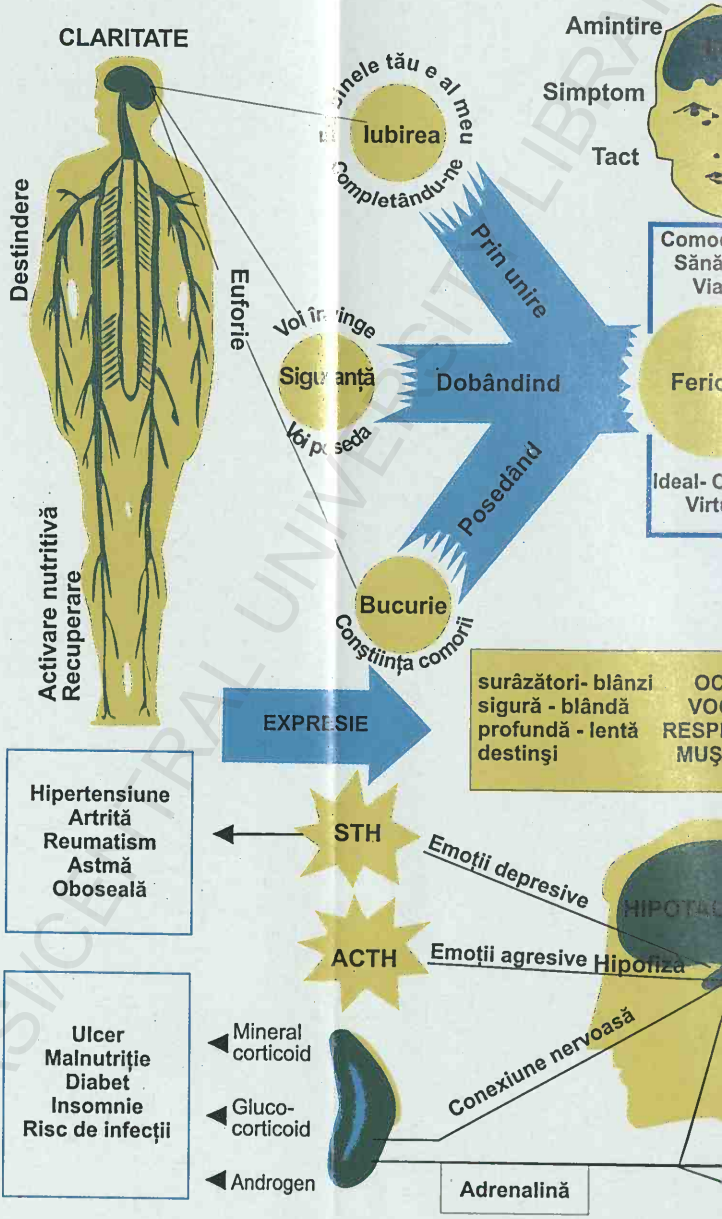
BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



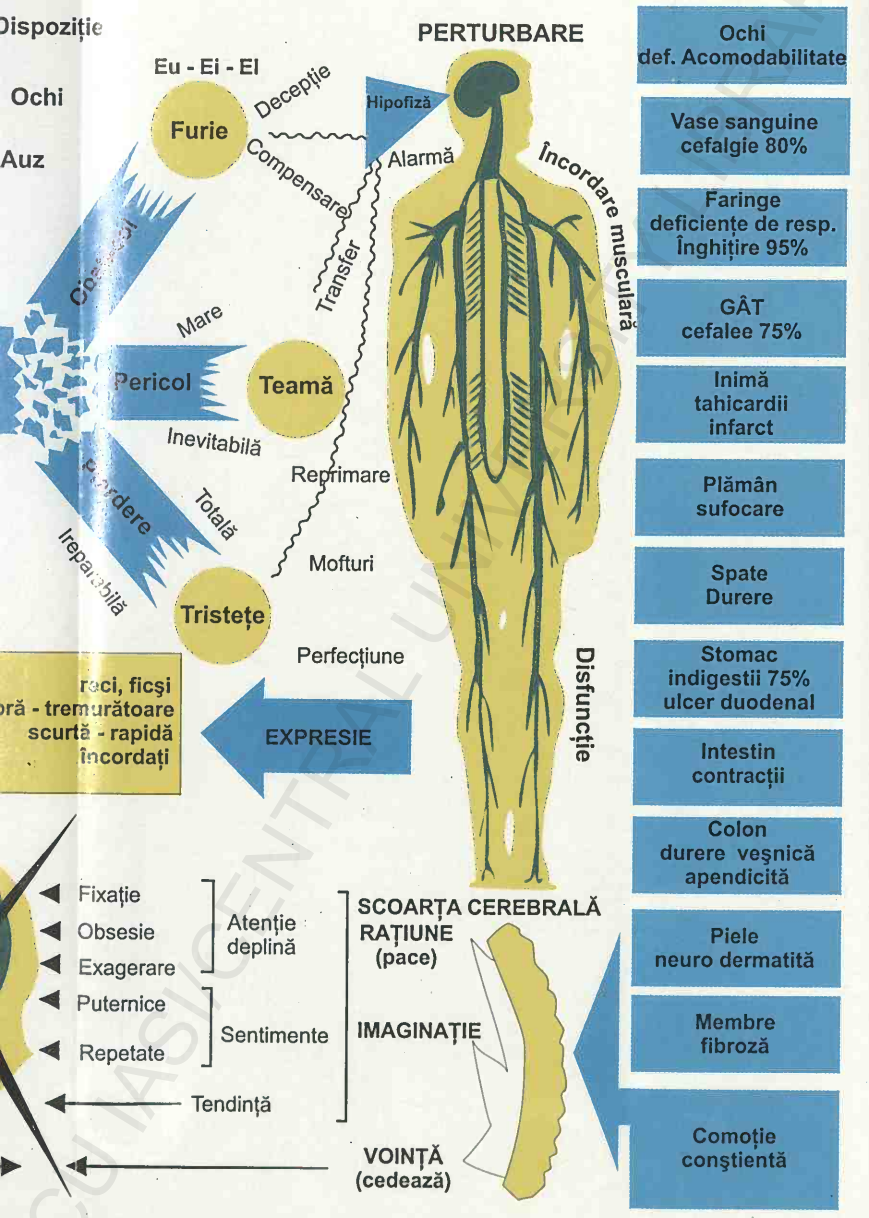
Apoi: 1. Psihoterapia integrală are nevoie de transcendent, de spirit, de Dumnezeu.
2. O viaţă spirituală sănătoasă este deja psihoterapie integrală, căci oferă:

a) **Unitate** şi raţiune de a fi, vieţii, înţelegerii, inimii.
b) **Siguranţă** pentru viaţă şi pentru veşnicie.
c) **Plenitudine** a iubirii, realizare şi satisfacţie.

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY


Dispoziție
Ochi
Auz
PERTURBARE
Eu - Ei - El
Furie
Decepție
Compensare
Hipofiză
Alarmă
Încordare musculară
Transfer
Mare
Pericol
Teamă
Inevitabilă
Reprimare
Totală
Irepara
Mofturi
Tristețe
Perfecțiune
Disfuncție
EXPRESIE
Fixație
Obsesie
Exagerare
Atenție deplină
Puternice
Repetate
Sentimente
Tendință
SCOARȚA CEREBRALĂ
RAȚIUNE (pace)
IMAGINAȚIE
VOINȚĂ (cedează)
Ochi def. Acomodabilitate
Vase sanguine cefalgie 80%
Faringe deficiențe de resp. Înghițire 95%
GÂT cefalee 75%
Inimă tahicardii infarct
Plămân sufocare
Spate Durere
Stomac indigestii 75% ulcer duodenal
Intestin contracții
Colon durere veşnică apendicită
Piele neuro dermatită
Membre fibroză
Comoție conştientă

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8

Rezumat practic

DECALOG DE SĂNĂTATE

Cine s-a convins că starea sa proastă provine din proasta funcționare a tuturor facultăților sale mintale, cu alterări ale sistemului nervos și muscular, dar cu integritatea organelor interne (inimă, plămâni, stomac etc):

I. Să înceapă prin a învăța să se odihnească, exercitând cu naturalețe cel mai ușor dintre actele noastre cognitive, *senzația conștientă*, care tonifiază și liniștește în același timp. Dacă tensiunea și oboseala sunt foarte mari, să se odihnească mai întâi câteva zile, schimbând ambianța și ocupația, călătorind etc.

II. Să se antreneze, apoi, îndeplinind perfect și relaxat al doilea act cognitiv, mai activ: *să-și concentreze atenția* asupra unei suite de senzații sau asupra unor imagini ori raționamente, care deja se mai percep prin simțuri. Să tindă, în activitatea lui, către o singură idee.

III. În a doua sau a treia săptămână, fără a abandona cu totul exercițiile anterioare, să-și întărească voința prin *hotărâri* bine rezumate și gradate, executate punctual, înlăturând orice indecizie.

IV. Odată antrenate voința și judecata, să corecteze ceea ce este anormal în sentimentele și emoțiile sale, mai întâi distrăgându-și atenția de la ideea sau imaginea care le produce, substituind-o imediat ce apare în conștiință, prin senzații sau concentrări distincte și, dacă este posibil, plăcute.

V. Să modifice apoi aceeaşi idee, interpretând întâmplarea într-un mod distinct sau văzând partea bună a durerii, până ajunge să o accepte pe cale raţională sau prin credinţă.

VI. Să schimbe sentimentul şi tendinţa negativă printr-una pozitivă, chiar opusă, făcând acte pozitive repetate sau unul foarte intens şi promovând gândurile şi atitudinile sentimentului pe care îl doreşte şi să cultive emoţiile pozitive.

VII. Să procedeze „ca şi cum" ar fi sigur de sine, fericit, până ce, prin repetarea ideilor, sentimentelor, faptelor, îşi formează şi îşi înrădăcinează noul obicei pozitiv.

VIII. Simultan cu acest întreg tratament, *să evite deteriorarea* neuro-musculară pe care o produce tensiunea psihică, obişnuindu-şi muşchii cu exerciţiul şi cu relaxarea cuvenită, atât în stare de veghe cât şi în timpul somnului şi, neconsumând-şi prost energia nervoasă prin mişcări inutile sau atitudini hipertensionate.

IX. Să evite excitantele alimentare şi să procure elemente vitale pentru organism, printr-o respiraţie sănătoasă, prin exerciţii fizice moderate (conform vârstei) şi o alimentaţie sănătoasă şi echilibrată, evitând obezitatea.

X. *Să accepte realitatea* pe care nu o poate modifica şi să încerce să-şi întemeieze pe ea idealul şi să îl ferească de alternativele umane, legându-l de realităţi sublime, eterne şi divine.

SFATURI PRACTICE PENTRU DEZECHILIBRE ALE PERSONALITĂŢII

A se cunoaşte pe sine

Slăbiciunea sau infirmitatea nu sunt pure imaginaţii sau ficţiuni. Simptomele manifestate la cap, inimă, aparatul digestiv sunt reale

dar, în general, nu sunt cauzate de leziuni ale organismului respectiv, ci de starea psihică necontrolată sau de subconştientul anarhic.

Dacă specialiştii consultaţi sunt de acord în a-i afirma integritatea organelor, persoana respectivă nu trebuie să se mai preocupe de simptome, ci să se convingă de faptul că datorează originea şi intensitatea lor emoţiilor sau gândului necontrolat asupra simptomului sau a bolii.

Consecinţa practică va fi că va descoperi şi va schimba ideea emotivă, nu se va preocupa şi nici nu va gândi în mod voluntar la răul pe care îl simte, înaintea binelui, exersând acceptarea celor afirmate de medic şi se va simţi însănătoşit, recuperându-şi eficienţa organică.

Această cunoaştere a naturii psihice a stării de rău şi orientarea luptei pe adevăratul teren, va reprezenta jumătatea vindecării; cealaltă jumătate se află în încrederea şi credinţa în această metodă, împreună cu factorul timp.

A se gândi la ceilalţi

Nimeni nu trăieşte şi nu valorifică într-atât pentru sine, cât cel care trăieşte şi valorifică pentru ceilalţi.

Persoana stăpânită de subconştient duce o viaţă negativă şi impregnată de un *egoism bolnăvicios.*

Se gândeşte mereu la răul pe care îl simte, încercând diferite mijloace pentru a-l diminua. Nu găseşte timp să se ocupe de ceilalţi şi să realizeze o activitate pozitivă, de progres. Totul se rezumă la a descoperi duşmanul şi a fugi de el.

Trăieşte, după expresia lui Emerson Fosdick, ca într-o cameră tapetată cu oglinzi; în orice parte vrea să se uite, se găseşte pe sine; dacă se va preocupa de ceilalţi, mai multe din aceste oglinzi se vor transforma în ferestre şi, prin ele, va vedea alte figuri şi alte vieţi şi peisaje mai vesele.

Va descoperi, deci, mult ajutor într-un ideal nobil, fie chiar profesional sau religios, ori într-o angajare altruistă, fie din patriotism sau din iubire faţă de aproapele, fie din motive supranaturale.

Am cunoscut un tânăr medic care, epuizat după studii şi începutul activităţii şi copleşit de insomnii, obsesie, oboseală şi un egoism bolnăvicios, a rezolvat situaţia călătorind pentru a se odihni şi a se recrea. Ajuns într-un port din China, un misionar l-a invitat să-i viziteze spitalul şi, începând să se intereseze de bolile bieţilor oameni şi oferindu-le, din compasiune, cunoştinţele lui profesionale, a sfârşit prin a rămâne la conducerea instituţiei, uitându-şi propria suferinţă şi vindecându-se complet.

O singură idee

Dualitatea fiind gândului sau activitatea obstrucţionată de idei parazitare cauza generală, mai apropiată sau mai îndepărtată a acestor stări psihice reale (ex.: obsesii, grabă, griji), trebuie să încercăm să avem o singură idee sau o unitate de idei pentru a nu ne spori suferinţa.

Să-l imităm pe Sfântul Bernard, omul cel mai activ şi mai ocupat al veacului său, asupra căruia apăsau responsabilitatea pentru mănăstirea sa, scrierea unor cărţi admirabile, sfatul dat prinţilor şi chiar chestiunile Bisericii Universale.

Când intra în biserică, spunea: „Gânduri ale lui Bernard, rămâneţi afară", iar el, alungând orice altă idee, se concentra liniştit în rugăciune.

A avea încredere

Pentru a înlătura puterea acestor tristeţi, preocupări sau obsesii, trebuie să li se contrapună convingerea intimă că totul trece în această lume, că relele închipuite sunt mereu mai mari în mintea noastră decât în realitate şi că teama de a nu înnebuni, de a nu suferi o congestie, de a nu muri subit etc. prin care trec multe persoane nevrotice, nu se justifică niciodată, după cum o confirmă experienţa şi o mărturisesc medicii.

E nevoie de încredere în propria sănătate, nu trebuie să ne neliniştim la apariţia unor simptome uşoare de rău. Organismul

nostru este atât de complicat, atât de expus influenţelor contradictorii, încât în mod normal este imposibil să funcţioneze măcar o zi fără o atingere între nenumăratele sale roţi. În acelaşi timp, este construit admirabil, încât se vindecă singur de majoritatea dereglărilor, numai să nu îl împiedicăm. Este nevoie să spunem: „Nu e nimic, trece imediat". Să nu uităm că atenţia noastră neliniştită, oricât de puţin s-ar fixa asupra unei senzaţii, a unui simptom, le sporeşte şi le exagerează; şi, invers, atunci când îl îndepărtăm, răul scade şi, adeseori, se risipeşte.

Niciodată teama sau deznădejdea nu au împiedicat apariţia stărilor rele, în schimb, exagerate fiind, au risipit şi au epuizat puterile şi curajul necesar pentru a face faţă bolii. Dacă totuşi există, să nu înceapă să ne chinuie, obsedându-ne prematur, cum spune proverbul: „Mai bine un sfârşit îngrozitor decât o groază fără sfârşit".

Uşurare sufletească moderată

Să încercăm, de asemenea, cu ajutorul unei persoane prudente şi experimentate, să diminuăm descurajarea, tristeţea, preocuparea sau teama şi să calmăm tensiunea pe care o produc acestea. În afară de această uşurare sufletească şi de consultarea cu specialiştii, este mai bine să nu vorbim despre durere şi despre simptomele trăite, căci cu cât mai puţin ne gândim la ele, cu atât mai puţin ne tulbură. „A avea un ghimpe în inimă - spune Gar-Mar - şi a vorbi despre alte lucruri, este isprava celor puternici". Uşurarea sufletească dinaintea lui Dumnezeu, dacă este urmată de acceptarea suferinţei şi de multă încredere în iubirea şi puterea Lui, slăbeşte încordarea psihică.

Durerea este un flacon cu aromă înmiresmată. Dacă îl deschizi dinaintea egoismului omenesc, parfumul se evaporă fără să-i rănească nările. Dacă îl deschizi dinaintea lui Dumnezeu, acceptându-l, se va ridica până la El, precum tămâia, şi va coborî până la tine precum roua cerească.

Viață conștientă

Când nu ai de-a face cu munca intelectuală, încearcă să te odihnești psihic, prin intermediul senzațiilor conștiente, printr-o atenție ușoară și liniștită îndreptată către lumea exterioară.

Lucrând intelectual, străduiește-te să-ți concentrezi întreaga atenție, uitând trecutul și viitorul și pe tine însuți. Aceasta este ușor de obținut, la început pentru scurt timp, până se ajunge, prin îmbunătățirea progresivă a atenției, la concentrarea normală.

Cum rădăcina răului constă în faptul că inconștientul stăpânește starea conștientă, astfel de acte, nesemnificative în sine, dar cu totul conștiente și repetate de-a lungul zilei, atacă în mod direct rădăcina răului și produc mai mare bucurie, pace și stăpânire de sine.

A nu te descuraja

Nu este de mirare că dimineața descurajarea și oboseala sunt mai puternice, iar după-amiaza, după unele activități, oboseala este mai redusă, iar tristețea se estompează.

Căci, în timpul somnului, când domină inconștientul, există pericolul ca, la trezire, să continuăm să ne aflăm sub influența lui tulburătoare. Din contra, după efectuarea unor acte controlate, apare bucuria și reîntinerește vigoarea.

Nu este de dorit nici periodicitatea avânt-deznădejde, progres-recăderi aparente. Aceasta condiționează multe probleme psihice și nervoase, dar timpul și consecvența le vor elimina.

Doctorul Vittoz își prevenea bolnavii deja vindecați că vor suferi una sau mai multe recidive.

A combate pesimismul

Imaginația necontrolată tinde spre pesimism și spre exagerarea răului și, în consecință, spre disperare și deznădejde. Fapte sau

experienţe triste, altă dată conştiente, dar acum, poate, uitate, continuă să fie active în subconştient, tinzând să ne supraîncarce cu un ton pesimist toate imaginile. Dacă reflectăm asupra gândurilor şi sentimentelor noastre, vom vedea că, de la lucruri nesemnificative, la început, am ajuns la consecinţe îngrozitoare.

Un scurt examen zilnic în scris, asupra mersului imaginaţiei noastre pesimiste ne va da repede această convingere şi disprețul față de respectivele temeri, neliniști şi preocupări. Chiar dacă scădem cu 90% cantitatea grijilor, tot vom fi departe de realitate. Să nu acordăm, deci, importanţă răului imaginar sau fricii cu privire la viitor. Ba mai mult, odată cunoscută greşeala sau exagerarea deducţiei inconştiente, să optăm pentru consecinţa contrară: curaj, bucurie, elan, optimism.

· *„Umbra crucii este, de obicei, mai mare decât crucea însăşi; atât de negre, atât de triste, atât de copleşitoare sunt crucile din vis!"*

Gar-Mar

A-ţi ocupa timpul

Timpul trebuie întrebuinţat bine şi dedicat judicios îndatoririlor care, ocupându-ne, ne vor scăpa de orice îngrijorare. Să avem încredere, pe cât posibil, obligaţii de ordin practic, de utilitate sau de interes ca să intervină factorul afectiv. Doar astfel, neîntâlnind imaginaţia bolnăvicioasă, câmpul conştiinţei fiind liber, el nu ne va putea chinui cu exagerări triste sau care duc la disperare. Destinderea, lipsa idealului şi a ocupaţiei produc mai multe persoane nevrotice decât munca.

Căsătorită de curând, o mamă care trăia chinuită de spaime, istorisea că, printre altele, ajunsese să înnebunească. A avut un copil, iar spaimele au continuat. A avut şase copii şi cum nu era bogată, trebuia să facă toată treaba în casă. Cum se apuca de ceva, plânsul mezinului o făcea să zboare lângă el. Alţi doi copii se încăierau, iar ea trebuia să fugă să-i despartă. Sau trebuia să fie atentă la mâncare sau o aşteptau rufele de călcat sau ploaia ameninţa să-i ude hainele. Astfel

încât treburile urgente, care îi cereau toată atenția, veneau la timp pentru a risipi din start orice teamă.

Cunoscutul savant iezuit P. Wassmann şi-a învins depresia dedicându-se observării furnicilor, despre care a ajuns să scrie studii celebre, care au uimit lumea.

Bucurie şi optimism

Tristeții şi descurajării, atât de normale câteodată, trebuie să le opunem cu perseverență bucuria şi optimismul, stimulând gânduri, lecturi, conversații care să bucure şi să înalțe sufletul.

Să nu încercăm să ne înecăm melancolia în vin, căci bând, cum spune un autor modern, grijile nu se înecă, ci doar se stropesc.

„Centrala" care alimentează cu energie organele noastre este optimismul instinctiv sau dobândit ori sentimentele de bucurie şi de sănătate care activează circulația sângelui şi accelerează schimburile nutritive. Dacă se îndoieşte cineva de forțele proprii, dacă se crede bolnav, deja este; „centrala" şi-a scăzut tensiunea, toate lămpile ard mai slab, organele noastre nu lucrează atât de bine. Stările de tristețe, precum teama, grijile, descurajarea, zbuciumul, mânia, disperarea, neliniştea, fac ceea ce se spune în popor: „Sânge rău".

Orice bucurie însănătoşeşte şi orice deznădejde tinde să sporească răul.

Iaz de sănătate este bucuria;
să ne scăldăm în el în fiecare zi,
mai eficientă şi mai lungă va fi viața.

Capitolul al XVI-lea al acestei cărți, despre fericire, şi capitolul al XV-lea, despre cum se învinge tristețea, vor ajuta la producerea acestui efect.

La lucru!

Cine trece prin oricare din aceste simptome să fie convins că nu i-au fost lezate facultățile superioare, mai ales voința; ceea ce se petrece este că nu știe cum să le folosească.

Aceste facultăți sunt puteri minunate, capabile, atunci când sunt bine direcționate, să transforme orice stare psihică și să vindece orice anomalie. Trebuie să știi cum să le folosești. Aceasta se obține ușor prin reeducare. Astfel, în mâinile noastre se află propria vindecare. Este suficientă puțină perseverență și metodă.

Limitele activităților tale sunt gândurile tale. Nimeni nu face un pas mai departe de convingerile sale. Dacă îți imaginezi că nu poți face un lucru sau altul, niciodată nu îl vei face. *Possunt quia posse videntur*, spuneau romanii, „pot pentru că li se pare că pot".

Cei mai buni șase medici: soarele, apa, aerul, exercițiul, dieta și bucuria, te așteaptă mereu, îți vindecă suferința și nu îți iau nici un ban.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA A DOUA

REEDUCARE

ŞI

APLICAȚII PRACTICE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9

A şti să te odihneşti

Cel ce la timp se odihneşte
Produce dublu şi nu oboseşte

Odihna înseamnă suspendarea muncii şi a consumului de energie şi recuperarea forţelor şi a rezervelor.

Trebuie să înveţi să te odihneşti.

În stare de veghe

A) *În stare de veghe*, în perioadele cu timpi morţi, în orele de masă, în timpul călătoriilor, al recreerii, al vieţii sociale şi religioase şi chiar în momentele de încetare a lucrului.

B) *În somn*, când dormim.

ODIHNA ÎN STARE DE VEGHE

1. În criza acută a oboselii cerebrale sau a epuizării nervoase.
2. În cazul oboselii normale.

1. În situaţia de epuizare nervoasă

Putem considera celulele cerebrale ca pe nişte acumulatori de energie. Ele se încarcă normal, prin sângele bogat în oxigen şi hrană, în timpul repausului dat de somn, în momentele de dezinteres mental şi afectiv, însoţite de relaxare musculară. Se descarcă prin intermediul atenţiei, care devine lampă a minţii.

În atenția spontană și destinsă a concentrării asupra unor lucruri plăcute, descărcarea este lentă, aproape imperceptibilă (o lampă cu consum normal). Este cazul celulelor cerebrale care de abia consumă energie.

Descărcarea va fi mai mare și mai simțită în cazul atenției violente sau forțate (lampă cu consum mai mare) sau atunci când avem un centru de atenție conștient, de exemplu, ceea ce auzim sau citim; și altul subconștient, precum un scrupul vag, o problemă în stare latentă, o teamă ascunsă sau o stare neplăcută sau o stare de grabă (două bujii, una declanșată pe deplin și alta doar pe jumătate). Sunt celulele care cheltuiesc mai mult decât este normal.

Dar descărcarea va fi foarte rapidă atunci când, în loc de o lampă sau o lampă și jumătate, sunt două cele care lucrează cu toată lumina, adică atunci când avem două centre de atenție, ca în cazul aceluia care dorește să se ocupe de mai multe lucruri în același timp[1]. Celulele cerebrale își vor consuma rezervele.

Dacă bateria s-a uzat mult, dar nu de tot, pentru că am întrerupt la timp sau am corectat imediat atenția dublă, vom simți o oboseală mentală ușor de recuperat. Oboseala va fi mai mare, iar recuperarea ei mai grea, dacă s-au epuizat rezervele, fie pentru că acumulatorul a fost încărcat pe jumătate, din cauza unei boli sau a unei stări de slăbiciune generală, fie pentru că atenția violentă s-a prelungit mult timp, fie pentru că lampa dublă a consumat prea mult.

Dar, dacă studentul, deja epuizat din cauza nopților de studiu exagerat în fața iminenței examenului sau industriașul, profesionistul nervos, iritat și pe punctul de a izbucni din cauza grijilor, neliniștilor și a grabei, continuă să le pretindă celulelor sale tot mai multă energie, acestea, neavând timp să se refacă și neavând ce să mai dea, își vor consuma poate pereții tubulari interni pentru a furniza întreaga energie posibilă și curând va surveni adevărata epuizare sau „surmenajul", *over-work*-ul englezilor, cu atât mai greu de vindecat, cu cât subțierea tubulară devine mai pronunțată.

[1] Probabil nu se conferă o dublă atenție conștientă, fiind vorba numai de o trecere foarte rapidă de la o idee la alta.

Atunci sentimentul oboselii, însoțit de o greutate sau de căldură în zona frunții sau în orbite și urmat de idei triste și deprimante este, de obicei, intens și greu de stăpânit.

De aceea, primul remediu este să facem în așa fel, încât pacientul să uite de el însuși și de indispoziția sa.

Specialiștii obțin efectul acesta pe plan organic, în mod violent, recurgând la injecții, șocuri electrice etc., care produc uitarea sau somnul artificial. În cazuri mai puțin grave, poate nu va fi necesar să se recurgă la aceste mijloace extreme, putându-se atinge rezultate asemănătoare prin altele mai puțin violente și mai naturale, ca, de exemplu, călătoriile, mutarea în altă casă, schimbarea ocupației, încercarea de a organiza petreceri care să entuziasmeze și să împiedice amintirile deprimante.

Noile tranchilizante facilitează această uitare.

Să se evite inactivitatea sau lipsa de ocupație, căci, dacă sentimentele deprimante găsesc liber câmpul conștiinței, se lansează în a-l ocupa și a-l frământa. Într-un cuvânt, încearcă *să fii obiectiv,* să te conduci de-a lungul zilei ca un *receptor* al lumii exterioare, astfel încât să nu lași loc lumii interioare, gândurilor și sentimentelor obiective. Începe apoi munca de reeducare prin senzațiile conștiente și concentrările voluntare (III și IV).

2. În situația de oboseală normală

Pentru că aceasta provine din activitatea emisiei cerebrale, a atenției forțate, trebuie să devenim receptori prin intermediul senzațiilor conștiente.

Să folosim *vederea: să lăsăm obiectul să pătrundă în* noi așa cum este, fără modificări subiective, fără comparații, fără să discutăm asupra cauzelor și a efectelor sale etc. În caz contrar, deja emitem idei. *Să privim ca niște copii*, cu naturalețe, fără griji, fără să vrem să cuprindem toate detaliile. Să contemplăm, de exemplu, o lampă, un peisaj, o floare, un amănunt etc. Să încercăm un efect de ansamblu care, prin obișnuință, în fiecare zi, va fi mai clar.

Să auzim un zgomot din apropiere sau îndepărtat: să avem conştiinţa existenţei lui pentru câteva secunde sau să ne dăm seama de lipsa zgomotelor. Să ne aplecăm auzul fără atenţie forţată. Să repetăm actele acestea de cinci ori dimineaţa şi după-amiaza. Prin aceste exerciţii ne vom calma iritarea, hiperstezia auzului.

Să pipăim, simţind răceala sau duritatea a cinci obiecte. Percepe ce te deranjează la început. Nu atinge, ci mângâie cu mâna.

Un exerciţiu optim pentru calmare şi refacere este cel pe care îl folosea un student după surmenaj. De abia dacă se putea concentra mai mult de trei sferturi de oră. Avea trei cursuri consecutive, cu câte cinci minute de pauză între ele. Pauza o dedica respiraţiei ştiinţifice unită cu gimnastica: făcea cinci paşi inspirând adânc aerul pe nas, încercând să-l simtă în partea superioară, lângă frunte şi nu în nări pentru că le închidea; îl expira apoi uşor, în mod pasiv, în timp ce făcea alţi zece paşi. În timpul acestui exerciţiu, atenţia îi era îndreptată spre ascultarea aerului care îi intra pe nas sau spre simţirea paşilor etc. Rămânând astfel „un simplu receptor" timp de cinci minute se odihnea după cursul precedent, iar aerul curat şi circulaţia activată îl eliberau de multe toxine.

Odihna prin buna întrebuinţare a timpului

Am spus deja că lipsa de ocupaţie nu este un remediu, nici în cazul oboselii excesive, nici în al celei normale. Este mai bine să-ţi schimbi ocupaţia decât să nu faci nimic. Mai ales dacă ocupaţia aceasta, fiindu-ne plăcută, ne face să ne concentrăm perfect. De aici, a şti să întrebuinţezi timpul liber este un izvor de sănătate, eficienţă, fericire şi longevitate. În felul acesta, ne vom concentra mai uşor şi vom fi noi înşine mai interesanţi. Lucrătorii manuali ar trebui să se intereseze de artele liberale, să fie pasionaţi de ştiinţă, de o activitate socială sau religioasă, de cărţi. În schimb, cei a căror muncă este mai ales intelectuală ar trebui să se entuziasmeze de ocupaţii exterioare care să necesite un efort muscular sau o abilitate manuală.

În felul acesta se vor odihni mai bine decât prin simpla schimbare a materiei de studiu. Respirația profundă este cea mai bună odihnă pentru ei.

Câți tineri călugări sau seminariști nu au descoperit această odihnă perfectă după studiu, dedicând o oră pe zi sau mai multe ore sau zile în timpul vacanțelor, construcției de locuințe pentru muncitorii săraci!

Odihna afectivă

Un bun remediu constă și în a încerca să simți afecțiune, de exemplu, dragoste față de cei din familie. Astfel, mama care simte iubirea permanentă pentru copilul său, se odihnește muncind pentru el. Acte de respect, de încredere, de iubire față de Dumnezeu, în rugăciune. Sentimente de iubire față de dumnezeiasca sa prezență pretutindeni, mai ales în aproapele nostru și în noi înșine prin har.

Cele de mai sus tind să evite supraefortul mental și preocuparea afectivă. Dar, alături de aceasta sau cauzată de ea, mai există o supraexcitare nervoasă și o tensiune musculară ce se repercutează ușor în mâini și în picioare, asupra diafragmei, a feței și, mai ales, a ochilor, care, deseori, nu se relaxează total nici în timpul somnului. Dacă prin exerciții potrivite menținem liniștiți nervii și mușchii, se va liniști și spiritul. La fel, dacă relaxăm mintea, vom relaxa cu mai multă ușurință toate membrele. După cum sufletul și trupul sunt atât de unite, încât formează o singură persoană, este logic ca orice modificare a unuia să influențeze asupra celuilalt.

Să relaxăm, deci, fiecare mușchi, lăsându-l liber: să începem cu fruntea, care își va pierde ridurile sau contracțiile nervoase, dacă destindem mușchii ochilor coborând ușor pleoapele, imaginându-ne că globul ocular se cufundă în orbite. Să continuăm cu gura, ridicând colțurile. Să lăsăm libere maxilarele și limba, făcând ca vârful ei să atingă ușor rădăcina dinților inferiori (față tâmpă). Să lăsăm mâinile să cadă ușor în jos fără nici un efort. Să relaxăm mușchii gâtului, ai mandibulei, ai pieptului, ai abdomenului etc. Este

exercițiul ideal pentru a induce somnul. Există, de asemenea, gimnastică și masaj pentru a obține această relaxare, precum și medicamente, cum ar fi Mefenesin.

Odihna prin respirație ritmică

Aceasta cuprinde trei timpi: inspirarea, expirarea și pauza, fără să ne grăbim să inspirăm din nou, așteptând atât cât ne permite organismul. În acest al treilea timp se obține relaxarea maximă.

Într-o zi, la New York, după ce ținusem patru conferințe, eram istovit pe la jumătatea după amiezii, având înaintea mea alte două discursuri de ținut. M-am întins pe un divan, am început să respir activ, inspirând, apoi să elimin aerul, în mod natural și, imediat, să mă odihnesc, până când organismul mă îndemna să inspir din nou. În acele momente de liniște îmi relaxam mai ușor ochii, fruntea și toți mușchii. După câteva respirații am adormit. Apoi, peste zece minute, m-am trezit complet refăcut, cu mintea lucidă, ca și cum aș fi petrecut o noapte întreagă de odihnă.

Odihnirea privirii

Multiplii nervi și mușchi de adaptare ai ochiului și de mobilitate oculară se încordează din cauza preocupării, a îngrijorării sau a agitației psihice. Dacă, înainte de a ne culca, nu îi relaxăm, cu atât mai puțin se vor relaxa total în timpul somnului, dacă tensiunea a fost mare și prelungită. Continuând acest proces timp de mai multe săptămâni și luni, ei vor ajunge să-și piardă elasticitatea și nu vor putea adapta bine ochiul provocând prezbitism, miopie etc. Pentru a-i relaxa, propunem mai multe exerciții recomandate de experiență și de medicul oftalmolog Bates și discipolii săi.

1. *Acoperirea cu palmele.* Așezat comod și cu corpul relaxat, lasă pleoapele să cadă ușor, închizând ochii fără a-i strânge. Gândește-te la globul ocular liber, moale și detensionat de jur

împrejurul său. Gândește-te la un surâs și că acesta se extinde prin ochii închiși. Imaginează-ți că nu este în ei nici o lumină. *Totul este alb și negru.* Acoperă-i cu *palmele* ușor închise ca un căuș pentru a nu apăsa pe globul ocular și sprijină coatele pe genunchi, relaxând mușchii respiratori.

Important este ca ochii să fie închiși, relaxați la maxim și bine acoperiți. Cu cât este mai neagră culoarea care se *vede*, cu atât mai mari sunt relaxarea și odihna. Mintea trebuie să se odihnească și ea, fie lăsând-o să hoinărească printre lucruri plăcute, fie imaginând că întunericul devine din ce în ce mai negru. Zece sau douăzeci de minute, de două-trei ori pe zi, vor produce o mare odihnă corporală și chiar psihică și frecvent se vor ameliora și chiar ar vindeca deficiențe funcționale de adaptare.

Cine este agitat sau obosit, atunci când se culcă, să sacrifice puțin timp, pentru a-și relaxa ochii și va dormi mult mai bine.

2. *Clipitul frecvent.* La fiecare zece secunde, aproximativ. Este odihna pe care o cere natura în mod spontan. Ochii ficși sunt antinaturali: este o obișnuință care prejudiciază, cauzează oboseala și încordarea, care la rândul lor cauzează privirea fixă.

3. *Expunerile la soare.* Cu pleoapele închise fără presiune, cu fața la soare - un soare nu prea intens - mișcând ușor capul sau globul ocular pentru ca razele solare să pătrundă în mod egal în tot ochiul. Aceste exerciții efectuate timp de mai multe minute, o dată sau de mai multe ori pe zi, clarifică vederea, diminuează durerea de cap sau starea de apăsare, relaxează încordarea musculară, îmbunătățesc respirația și ne eliberează de fotofobie[2].

4. *Băile cu apă rece.* Același efect se obține stropindu-ne ochii succesiv, cam de douăzeci de ori, cu apa ce încape în căușul palmei. Ochii trebuie să fie închiși.

[2] Fotofobia = frica de lumină, în general.

5. *Privirile pasive.* După exercițiile indicate mai sus, să deschidem ochii și să privim. Să lăsăm ca imaginea obiectului sau a cărții să vină singură să se odihnească în ochi, să nu o căutăm noi pe ea. Efortul de a vedea ne împiedică să vedem bine.

Ochiul normal nu încearcă să vadă în același timp un spațiu mare, de exemplu, întregul rând, ci unul sau două cuvinte. Dar mișcarea sa este atât de rapidă încât ne dă impresia că cuprinde un spațiu mare. Când vrea să vadă totul dintr-o dată, se află în stare de tensiune. Să relaxăm deci și să lăsăm liber ochiul și vom vedea fără osteneală. Să captăm fiecare detaliu la timpul său, fără să ne grăbim să vedem totul.

6. *Privirea „centrală".* Cei care au suferit de un surmenaj cerebral, din cauza lecturii grăbite și în stare de neliniște, rămân, de obicei, cu frica uzurii, dacă se fixează asupra cuvintelor și a literelor și merg repede mai departe pentru a vedea ce urmează. Lipsește, atunci, abordarea centrală; vederea nu este atât de limpede; va exista, de asemenea, nervozitate, respirația încetează a mai fi profundă și se va instala oboseala.

Dar dacă, în schimb, lăsăm diafragma să se relaxeze, iar inspirația să se simtă în profunzimea nasului până alături de ochi și, dacă, timp de câteva minute, privim „central", ne vom simți ușurați. Acest tip de a privi constă în a ne fixa asupra unei litere sau a unui cuvânt din fiecare rând sau paragraf, oprindu-ne o clipă asupra lor, până ce le vom vedea cu toată limpezimea. Ne vor apărea chiar *înnegrite* (aldine). Câteva minute din acest exercițiu ne vor mări puterea de concentrare.

În cazul lecturii rapide sau dinamice, privirea „centrală" nu se fixează atâta asupra cuvintelor sau a sunetului acestora, ca foneme, cât asupra frazelor și a sensului lor.

Această lectură rapidă, după câteva săptămâni de exerciții adecvate și treptate, ne va permite să dublăm și să multiplicăm chiar viteza și înțelegerea lecturii.

Prudența în convalescență. După o boală și ochii se află în convalescență. În cazul unei slăbiciuni sau al unei oboseli generale și ei sunt slăbiți. Să nu-i forțăm să lucreze atunci, ca și cum ar fi sănătoși.

Lectura este una dintre îndatoririle cele mai grele pentru ochi. Bolnavii trebuie să citească puțin sau în reprize scurte și închizând ochii frecvent, pentru a se odihni, fără să facă efort ca să citească.

Odihna în somn

Odihna, spuneam mai sus, cuprinde suspendarea muncii și a consumului de energie și recuperarea forțelor și a rezervelor. Aceasta se obține în cel mai înalt grad printr-un somn perfect, fără vise excitante sau coșmaruri. Pentru că...

1. În timpul somnului se suspendă munca cerebrală (gînduri, imagini, sentimente) și funcțiile vieții de relație. Vor exista doar mișcări automate și schimbări de postură datorate compresiei excesive a membrelor. Dacă vreun mușchi nu s-a relaxat bine, vom simți cum ne doare sau ne apasă, atunci când ne deșteptăm. Senzațiile spontane și viața subconștientă scad și încetează în funcție de profunzimea somnului și a relaxării musculare.

2. În timpul somnului se reduc, fără a se suspenda, anumite funcții ale vieții vegetative. Respirația este mai lentă, profundă și ritmică, scade de la aproximativ 16 respirații pe minut la aproximativ 12, iar bătăile inimii, de la 70 și chiar mai mult, la 60 pe minut. Sistemul circulator aduce mai puțin sânge la creier. Temperatura scade puțin. Consumul, în tot organismul, este minim.

3. În schimb, se activează glandele sudorifice și recuperarea în celulele nervoase și în sânge (mai multe globule roșii) și devine mai eficientă apărarea împotriva microbilor, purificarea și eliminarea impurităților și a reziduurilor, realizată de ficat și de rinichi.

Să facem diferența între odihnă și somn

Fără odihnă nu putem trăi; fără somn, da. Cu alte cuvinte, fără această suspendare a consumului și fără recuperarea de energie, pe termen lung, nu se poate menține activitatea, nici viața. Însă, chiar

dacă nu ne pierdem cu totul starea conştientă şi rămânem în pat într-o deconectare absolută şi pace mentală şi perfectă relaxare musculară, vom putea obţine optzeci, nouăzeci sau chiar mai multe grade de odihnă într-o noapte. Dacă somnului perfect îi atribuim o sută de grade de odihnă, somnului neliniştit şi cu coşmare nu îi putem atribui decât şaptezeci sau chiar mai puţine grade de recuperare.

Conform acestei situaţii:

1. Nu trebuie să ne preocupe atât de mult faptul că nu dormim, ci, mai degrabă, trebuie să învăţăm să ne odihnim. Cu alte cuvinte, nu trebuie să ne întindem în pat pentru a dormi, ci pentru a ne odihni. Înţelepciunea populară ne spune aceasta în proverbul: „Dacă ochişorul nu doarme, măcar să se odihnească osciorul".

2. Nici cantităţii de somn nu trebuie să-i dăm importanţă, ci calităţii lui. Cinci ore de somn sau de odihnă perfectă ar fi de ajuns pentru a ne reface în urma consumului zilnic.

3. Când nu putem dormi, să ne consolăm că ni se oferă o excelentă posibilitate de a învăţa să ne destindem mai bine muşchii, care, în mod frecvent, păstrează, chiar şi în somn, o tensiune reziduală. În felul acesta, vom şti să dobândim mai multă odihnă pentru viitor.

Prin perfecta relaxare şi dezinteresul mental şi afectiv, vom recupera aproape tot atâta energie ca prin somn şi vom putea munci normal în ziua următoare.

Părintele G., directorul unui mare colegiu, nu putea dormi, din cauza unei boli. Mai întâi s-a îngrijorat puţin, apoi şi-a spus: „Pentru că tot nu pot să dorm, cel puţin mă duc să mă odihnesc în pat" şi încerca să stea întins perfect relaxat şi cu mintea liniştită. Au trecut săptămâni, luni, fără să fie nevoit să-şi abandoneze munca. Mi-a mărturisit că, timp de şase luni, nu îşi aminteşte să fi dormit un minut cu pierdere totală de conştienţă[3]. În sfârşit, scăpând de frica de

[3] Insomniacii cred că nu dorm deloc, dar experienţa dovedeşte deseori contrariul.

insomnie şi nefăcându-şi probleme din cauza somnului, acesta i-a revenit treptat.

Totuşi, există cazuri, perfect controlate de ştiinţă, de persoane care au avut parte de o sănătate desăvârşită fără să doarmă deloc timp de mai mulţi ani: un ţăran andaluz a petrecut astfel 22 de ani. Medici sosiţi din alte provincii sau din alte ţări l-au putut urmări zi şi noapte, văzând că era adevărat. Dar se odihnea perfect timp de şapte sau opt ore.

De asemenea, un industriaş din Braga (Portugalia) a petrecut 23 de ani fără să doarmă. Specialişti de pretutindeni au venit să-l vegheze şi să-l observe.

Somnul cu coşmare nu reprezintă o odihnă perfectă, căci în timpul lor ne agităm în mod inconştient, ca atunci când trecem printr-o mare emoţie. Dar ar fi normal să se aibă în fiecare noapte câteva vise liniştite, după cum dovedeşte electro-encefalograful.

Activitatea electrică a creierului. Encefalograful aplicat celor pe cale de a adormi ne arată că somnul, din punct de vedere electric, nu este continuu, cum credeam, ci se desfăşoară în perioade de şaptezeci până la nouăzeci de minute repetate de 4 sau 6 ori în fiecare noapte. În fiecare perioadă distingem 4 faze.

1. Când, fiind încă treji, ne relaxăm muşchii, ondulaţia ritmului electric se aplanează, iar când adormim dispare, rămânând doar câteva unde. Durata: 13% din timp.

2. Odată adormiţi, apar de 14 ori pe secundă noi elemente electrice: mici linioare, puncte etc. Acest somn superficial durează 40% din perioada de somn sau o bună jumătate de oră de fiecare dată.

3. În timpul somnului profund, care absoarbe 38% din perioadă, aceste elemente se amestecă cu undele, de fiecare dată mai ample şi mai lente. Acestea, la creşterea profunzimii somnului, vor deveni de înalt voltaj, iar ritmul, mai pur: 1-3 pe secundă. Între timp, fruntea se va răci mai tare decât degetele.

4. *Faza paradoxală, de vise.* Pare un nonsens că în această fază, când mușchii nu au tonus, nici mișcare, nici reflexe simpatice, când, din punct de vedere fiziologic, suntem profund adormiți, încep să crească pulsul, respirația, dilatația vasculară (crescând, de asemenea, cu 40% irigarea cortexului) și căldura frunții (până la a o egala pe cea a degetelor și a o depăși, la sfârșitul fazei), este ciudat, spun, ca, dintr-o dată, să apară și mișcări rapide coordonate și extinse la nivel ocular ca și cum am urmări scene aflate în mișcare. Acest lucru înseamnă că a început faza viselor, care durează între 3 și 9 minute, în primele perioade, și între 15 și 20, în ultimele. Acest ciclu se reia apoi din nou.

În celelalte faze apar, câteodată, mișcări oculare și câte un vis despre care ne amintim cu dificultate, dacă nu ne trezim înainte de a se fi scurs 10 minute.

Astfel, a visa de mai multe ori în fiecare noapte pare normal, chiar benefic. Este, poate, o încercare inconștientă de a soluționa în mod simbolic sau de a ne ușura de tensiunile și problemele psihice existente? Dacă îi trezim, pe cei ce visează de fiecare dată mișcându-și ochii, două nopți la rând, în a treia noapte vor manifesta excitare, iritare, neliniște. În a 4-a, dacă-i vom lăsa să viseze, vor visa dublu.

Durata visului. Trebuie să avem în vedere vârsta, clima, rasa și activitățile subiectului. Ca normă generală, am putea admite împărțirea zilei în trei părți egale: opt ore pentru lucru, opt, pentru mâncare, obligații sociale și religioase, distracții etc. și opt pentru odihnă. Sugarii au doar 4 ore de veghe. Se trezesc pentru a se elibera de tensiuni precum foame, urină, poziții incomode și adorm imediat ce se simt mulțumiți și curați. Copiii până la patru ani dorm douăsprezece ore sau mai mult. Până la 12 ani, de la nouă la unsprezece ore. Opt sau nouă ore, tinerii aflați la vârsta creșterii, iar peste patruzeci de ani, ar fi de-ajuns șapte sau chiar șase ore de somn, incluzând în acestea siesta sau ultima oră a perioadei de somn, care, de obicei, aduce mai puțin repaus. Bătrânilor, mai obosiți și mai slăbiți, li se recomandă 8 sau mai multe ore de repaus, chiar

dacă nu dorm. Iarna sau în regiunile cu climă rece dormim mai mult decât vara sau la tropice. Au nevoie de mai mult somn persoanele care consumă mai mult, de exemplu, cele cu mai intensă activitate fizică sau mentală sau cu mai puține rezerve, precum cei slăbiți sau prost alimentați. Există persoane care dorm doar 4 ore; acestea, simțindu-se obosite, închid ochii și, în câteva secunde, se adâncesc într-un somn profund și recuperator, pentru a se trezi refăcute, după 5-10 minute.

Inventatorul Thomas Edisson, în febra descoperirii, petrecea nopțile lucrând, dar, la fiecare două sau trei ore, ziua și noaptea, își lua o mică siestă de 10 minute, astfel putând rezista multe luni. Aceste 10 minute de odihnă deplină, chiar fără somn, ar echivala cu o oră de somn nocturn. Microvisele pe care le avem cu toții, cu cât suntem mai obosiți, durează doar câteva secunde, iar, câteodată, nici nu închidem ochii, dar rămânem cu creierul odihnit.

Alt inventator, Buckminster Fuller, se odihnea 30 de minute la fiecare 3 ore ziua și noaptea și cu aceste 4 ore împărțite de odihnă a putut să lucreze cu mare randament timp de un an.

Există, de asemenea, studenți care își întrerup somnul noaptea după 3 ore și îl continuă după alte 2 de lucru și mărturisesc că după aceste 6 ore de odihnă împărțită se simt mai bine decât după 8 ore de somn continuu.

Dormitul prea mult, în afară de pierderea timpului și torpoarea simțurilor, a inteligenței și a voinței, slăbește rezistența corpului și face ca anumite organisme nervoase să devină mai înclinate spre lipsă de control din cauza unei mai mari vioiciuni și a dificultății de a se odihni din nou.

Cauzele viselor sau ale coșmarelor

Aceste cauze pot fi: a) *fizice*, de ex.: poziții incomode, boli care produc durere, căldură, sufocare sau o mare slăbiciune, necesități naturale nesatisfăcute, digestie proastă etc; b) mai ales *cauze de ordin psihic*, precum lipsa de stăpânire a gândurilor și a sentimentelor în

timpul zilei, cel mai mult a celor care preced somnul; sau frică, probleme nerezolvate, mustrări de conştiinţă, impresii puternice din cauza filmelor, romanelor sau povestirilor de groază nocturne, studiul sau munca recente însoţite de grijă sau de idei parazite.

Remediu. Eliminarea, pe cât posibil, a cauzelor fizice. Rezolvarea problemelor sau acceptarea - prin sublimare - a ceea ce nu are soluţie. Liniştirea conştiinţei prin împăcarea cu Dumnezeu, evitarea impresiilor puternice şi a muncii însoţită de griji, mai ales noaptea. Dacă suntem agitaţi, să ne liniştim şi să ne controlăm prin intermediul senzaţiilor conştiente sau al sentimentelor calme timp de 15 sau 30 de minute înainte de a ne culca. Pentru mulţi călugări, familii creştine sau colegii catolice, acest lucru este înlesnit de rugăciunea de seară sau printr-un examen de conştiinţă ori de acel „noapte bună" salezian. Dacă cineva se trezeşte dintr-un coşmar, nu trebuie să se întoarcă pe partea cealaltă şi să adoarmă din nou, căci aşa va continua să viseze, ci trebuie să se scoale sau să se trezească de tot şi apoi, prin intermediul unor acte deplin conştiente timp de zece sau douăzeci de minute, să rupă firul visului.

Poziţii în somn. Întins pe spate cu capul într-o parte ar fi poziţia care oferă cea mai mare relaxare, căci greutatea corpului este repartizată între mai mulţi muşchi. De aceea este şi cea care durează mai mult. Celelalte, de exemplu pe burtă, sau pe o parte, fără a se exclude (cum se făcea înainte) partea stângă, pot fi şi ele acceptabile, chiar dacă vor dura mai puţin, căci le vom schimba repede, inconştient, simţind o apăsare excesivă asupra unor muşchi. În fiecare noapte obişnuim să uşurăm această presiune de 26 până la 60 de ori, cu o frecvenţă maximă în timpul verii. Dar persoanele nervoase vor trebui să evite mişcări de felul acesta înainte de a adormi şi să reziste timp de jumătate de oră impulsurilor de a-şi schimba poziţia din cauza căldurii, nervozităţii etc. Din contra, să insiste în a-şi destinde muşchii mai bine. Doar dormitul cu faţa în sus ar fi de nerecomandat, căci, atunci când limba se relaxează, ea va cădea în fundul gurii putând împiedica respiraţia şi va produce sforăit; mai mult, trezindu-se în poziţia aceasta, unii nu vor putea să se mişte un timp, ceea ce le va provoca nelinişte.

Siesta este recomandabilă de fiecare dată când devine odihnă sau somn recuperator şi nu constituie un impediment pentru digestie sau pentru adormirea imediată din timpul nopţii. Şi chiar dacă în timpul ei nu vom adormi, ceea ce, de fapt, nici nu este recomandabil, va fi mereu bine să ne întindem 10-15 minute, încercând să ne odihnim complet prin relaxare musculară şi deconectare mentală şi afectivă. La amiază, tensiunea şi consumul încă nu şi-au atins apogeul. Este uşor, atunci, să le remediem făcându-le să scadă în timpul siestei. Dacă continuă să crească toată ziua, până într-o stare de vârf, va fi mai greu să recuperăm în timpul nopţii energia consumată.

Insomnia

Prietene cititor, înainte să citeşti paragrafele ce urmează, vreau să-ţi spun următoarele:

De mai multe ori, după conferinţele mele pe această temă, am aflat de la unii ascultători, că niciodată nu avuseseră dificultăţi în a dormi, că au avut insomnii în noaptea ce a urmat conferinţei. Cauza este că, somnul fiind o funcţie automată, dacă o conştientizăm şi o facem de natură voluntară, o tulburăm. Dacă nu ai suferit de insomnie, nu citi aceste idei ca pentru a le pune în practică, ci doar ca pe o curiozitate psihologică. Atunci când vei avea nevoie, vei şti ce şi unde să citeşti.

Cauza insomniei. Insomnia poate fi cauzată de agenţi externi: ţânţari, flori cu parfum foarte puternic, zgomote neobişnuite şi deranjante, sforăituri, lumină excesivă, pat nou, frig, căldură etc. Dar, dacă aceste împrejurări nu sunt foarte accentuate, vom putea să le numim mai degrabă ocazii decât cauze de insomnie, de vreme ce alte persoane pot dormi, în ciuda lor. Să le evităm pe cât posibil, dar ar trebui să ne şi călim şi să ne stăpânim sensibilitatea excesivă. Cei săraci sau popoarele cu nivel de viaţă mai puţin ridicat nu sunt afectate atât de mult. Împotriva căldurii excesive se poate încerca activarea circulaţiei la nivelul pielii răcorind cu apă capul, abdomenul, picioarele.

Cauzele insomniei

A) Printre *cauzele organice*, cel puțin cele care predispun, trebuie considerate unele boli, îmbătrânirea prematură, reumatismul avansat, rigidizarea arterelor, o durere puternică, circulația deficitară a sângelui, intoxicarea cu alcool, tutun sau cafea și, de asemenea, lipsa de calciu și de vitaminele D și B6. Această deficiență se remediază bând mai mult lapte și melasă neagră. La North Western University, persoanelor marcate de nervozitate și insomnie li s-au administrat celelalte vitamine B fără mari rezultate, dar, după un tratament cu B6, și-au redobândit în mod extraordinar liniștea și somnul.

B) *Cauza fiziologică.* Să observăm pe cineva care stă așezat și moțăie. I se închid pleoapele, le atârnă greu capul, brațele, degetele etc. Aceasta înseamnă că, pentru a dormi, mușchii trebuie să se destindă. Dacă aceștia continuă să fie tensionați, ne va fi greu să adormim. De aici rezultă că tensiunea musculară ar fi cauza imediată, fiziologică, a insomniei. Dar tensiunea musculară ascultă de excitația nervilor, iar aceștia se excită din cauza ideilor și a sentimentelor.

Mecanismul fiziologic responsabil cu producerea somnului încă nu este bine elucidat. Multă vreme s-a crezut că somnul se datora separării dendritelor și întreruperii curentului nervos, la încetarea activității conștiente. Alții îl explicau prin corelația dintre activitatea nervului simpatic și a celui parasimpatic. De aici rezultă că, amortizându-se sau diminuându-se, prin liniște mentală și relaxare, activitatea primului, care reglează viața noastră conștientă, se echilibrează prin al doilea până ce ajunge să producă somnul. Astăzi se admite în mod general participarea hipotalamusului.

Dr. Mary Brazier a descoperit în 1949 că, odată relaxați mușchii, când trecem de la starea semiconștientă la cea inconștientă, undele cerebrale (foarte mici încărcături electrice) trec brusc de la partea posterioară a creierului la cea anterioară.

C) *Cauza psihică.* Orice teorie arată că ceea ce produce supraactivitatea sistemului nervos sau a hipotalamusului este munca dezordonată a creierului sau o emoție necontrolată. Astăzi va fi o

idee fixă necontrolată sau un şir de idei despre ceea ce am văzut sau am auzit de-a lungul zilei. Mâine va fi un conflict de natură afectivă sau financiară ori de conştiinţă, o grijă, tristeţe sau simpla teamă de insomnia deja trăită. În altă zi, în sfârşit, mânia sau neacceptarea unui lucru care ni se impune, precum un zgomot inoportun şi neplăcut, scârţâitul ce vine de la un vecin etc.

Ar fi un nonsens să-i spui unei persoane nervoase care se culcă: „Adormi repede că ai puţine ore de somn", căci ordinul acesta îi va stârni dorinţa de a adormi imediat sau teama de a nu reuşi şi, dorind în mod conştient să atragă somnul, îl va tulbura. Somnul este ca umbra, dacă mergem după el fuge de noi. Cu cât ne gândim la el mai puţin, cu atât este mai bine.

Remedii împotriva insomniei

Medicamente, somnifere. Nu sunt remedii, ci paliative de moment. Se pot folosi în cazuri excepţionale pentru scurt timp şi sub supraveghere medicală. Dar nu vindecă, ne slăbesc şi mai tare în lupta pentru depăşirea insomniei, iar multe dintre ele provoacă un somn puţin odihnitor şi lasă o senzaţie de oboseală care poate deveni cronică.

Adevăratul remediu este dublu: A) să ne detaşăm total (odihnă mentală, psihică) şi B) să ne destindem muşchii (odihnă corporală, somatică).

A) Odihna psihică

1. *În faţa grijilor noastre, a pasiunilor şi afacerilor* trebuie să opunem, atunci când mergem să ne odihnim, următoarea tăbliţă: „Închis temporar pentru reparaţii", adică trebuie tăiată orice conexiune mentală sau afectivă cu lumea. Orice idee trebuie să alunece, nici una nu trebuie să se agaţe de noi prin „cârligul" temerii sau al dorinţei. Atunci când există probleme urgente, preocupări grave, conflicte afective, va trebui să le descoperim şi să le rezolvăm

cât mai repede conform normelor date pentru vise şi viaţa afectivă; dar, atunci când mergem la culcare, trebuie să nu ne mai intereseze cum le vom rezolva. În cel mai bun caz vom decide să le acceptăm sau să le soluţionăm în ziua următoare.

2. Creierului care emite aceste idei ce ne preocupă sau care parcurge experienţele trăite în ziua respectivă, trebuie să îi opunem creierul receptor, trecând în revistă: ochii care se liniştesc, mandibula care se relaxează, membrele care se îngreunează până când nu le mai simţim, muşchii care se înmoaie, respiraţia din ce în ce mai ritmică, mai firească şi profundă etc. Aceste senzaţii conştiente frânează orice idee excitantă şi orice cheltuială de energie.

3. *Împotriva dorinţei mari de a adormi* sau a fricii de a nu reuşi să o facem. După una sau mai multe nopţi de insomnie, mergem la culcare cu teama sau grija latentă de a nu putea adormi, foarte compatibilă, câteodată, cu resemnarea interioară. Vom observa atunci că respiraţia nu este total liberă şi adâncă, nici relaxarea musculară nu este completă. Acel ceva care le uneşte este neliniştea sau teama, emoţia necontrolată. Şi în acest caz trebuie să nu ne mai gândim la nimic, nici la somn.

Ne interesează doar să ne odihnim, căci acest lucru este necesar pentru a trăi şi pentru a munci, şi nu neapărat să adormim[4]. Iată aspectul cel mai important în cazul acesta. Căci este ceea ce vrea Dumnezeu de la noi. Dacă reuşim să ne odihnim bine, nu ne pândeşte nici un rău grav dacă nu dormim.

Cel mai bun remediu, chiar dacă pare straniu, este să-i cerem pacientului să nu vrea să doarmă, ci să se odihnească o perioadă de timp (una sau două ore). Dacă voinţa sau promisiunea de a o face a fost sinceră, va observa instantaneu că neliniştea latentă încetează; respiraţia, înainte puţin întretăiată, începe să fie mai firească şi mai adâncă; odată dispărută teama de a nu adormi (căci el nu o mai

[4] Amintiţi-vă cazurile de la pag. 141

doreşte neapărat) emiţătorul cerebral îşi încetează lucrul, diminuează activitatea hipotalamusului şi a sistemului nervos şi, în consecinţă, pacientul are senzaţia somnului. Dar, atenţie!, trebuie să fie fidel promisiunii şi să reziste somnului în perioada fixată, altfel remediul nu va mai funcţiona. Trebuie repetat acelaşi lucru, chiar dacă vor trebui sacrificate câteva ore, timp de una sau mai multe nopţi. Să fie sigur că va ieşi învingător asupra duşmanului.

B) Odihna somatică

Să ne destindem muşchii. Partea organică a remediului este relaxarea deplină a tuturor muşchilor, începând cu cei oculari.

1. Pleoapele să se închidă singure, fără nici o presiune. Acest lucru, uşor de realizat când ne întindem în pat, când oboseala le închide instantaneu, este, deseori, greu de realizat, atunci când ne culcăm mai târziu ca de obicei şi, mai ales, atunci când ne trezim la miezul nopţii sau în zori şi dorim apoi să ne continuăm somnul. Atunci există pericolul de a le închide cu violenţă. Să le menţinem întredeschise până când se vor închide singure.

2. Globul ocular să fie şi el relaxat şi moale şi nu ca şi cum ar privi fix prin pleoapele închise. Să fie ca şi cum am ridica privirea sau ca şi cum l-am lăsa să se întoarcă şi să se afunde în orbită sau ca şi cum aceasta s-ar goli de el. Astfel de imagini auxiliare ajută la relaxarea muşchilor care susţin ochii suspendaţi în orbite.

Dacă, atunci când ne aflăm pe punctul de a adormi, se va produce un zgomot puternic în apartamentul de deasupra sau în camera chiriaşului din dreapta sau se va auzi un claxon, pe stradă, vei observa că se va produce în ochii tăi o tresărire ca o mişcare spre partea de sus sau de jos, spre dreapta sau spre stânga sau în direcţia zgomotului; va începe încordarea ochilor. Dacă îi vei relaxa mai mult, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat, vei continua să dormi.

3. Pentru a reuşi acest lucru şi pentru ca ceilalţi muşchi să se relaxeze, va fi de ajutor poziţia „feţei tâmpe", adică maxilarul inferior căzut, pomeţii şi buza superioară uşor ridicate, limba uşor lipită de maxilarul inferior. Cei care dorm cu maxilarele strânse, atunci când se culcă ar trebui să-şi provoace mai multe căscaturi, deschizând bine gura, ca şi cum ar introduce în ea un măr. Căscatul este un bun somnifer datorită respiraţiei perfecte şi a relaxării pe care o induce.

4. Să continuăm relaxând ceilalţi muşchi: ai gâtului - să nu îl susţinem. Ai braţelor, mâinilor, picioarelor, degetelor - să fie toate ca moarte, fără mişcare, simţind în ele forţa gravitaţiei. Să ne imaginăm că sunt de fier şi cad, grele, pe pat.

5. Să imităm respiraţia lentă, profundă şi ritmică a unuia care doarme şi să încercăm să păstrăm în respiraţia noastră ritmul personal în cei trei timpi: inspiraţie, expiraţie, pauză, fără să ne grăbim să inspirăm până când organismul nu ne îndeamnă să o facem. În acest preţios timp de odihnă vom observa că putem relaxa mult mai bine ochii, faţa etc. Multe persoane, practicând acest exerciţiu după conferinţele mele, mi-au mărturisit că, pe la cea de a zecea respiraţie ritmică, deja adormiseră. O persoană din Guatemala a reuşit să obţină acest lucru după 5 ani de insomnie.

6. *Dacă a existat înainte o excitaţie nervoasă*, de exemplu, după o activitate publică sau după o spaimă mare, o ceartă sau o izbucnire de mânie, trebuie să ne liniştim, să ne dominăm surescitarea înainte de a ne culca. Douăzeci de minute vor putea fi de ajuns dacă, în acest interval de timp, vom împiedica amintirile să ne mai tulbure. Să avem în timpul acesta senzaţii conştiente sau să ne concentrăm asupra unui lucru uşor şi plăcut; astfel ne vom putea calma cea mai mare surescitare.

Am avut această experienţă atunci când am fost desemnat misionar în China. Dintotdeauna mi-am dorit acest lucru din motive supranaturale; de accea, când am primit scrisoarea, seara, am fost impresionat. Era un drum nou pentru întreaga viaţă; să renunţ la patrie, la mentalitatea şi la limba mea. M-am răsucit în pat timp de

o oră fără să pot ațipi. Mi-am amintit atunci remediul: m-am sculat, am aprins lumina și am aplicat metoda senzațiilor conștiente. După jumătate de oră, deja liniștit, m-am culcat și am reușit să adorm în cinci minute.

Împotriva unui zgomot supărător (sforăitul vecinului, zgomotul de frâne, tic-tac-ul ceasului etc).

Să se observe că zgomotul nu este cauza ci doar prilejul insomniei, căci în tren dormim cu și mai mult zgomot. Cauzele imediate și adevărate sunt ideile pe care ni le trezește și pe care nu le stăpânim (indignare, nerăbdare, dorința mare de a dormi etc). Remediul rezidă în *a dori să auzi* zgomotul, în a deveni receptor voluntar și a-ți da seama de el fără a-l modifica subiectiv prin alte idei. Auzul are ca obiect propriu tocmai sunetul; trebuie deci să putem găsi în el o satisfacție.

În timpul unui pelerinaj la Sanctuarul Maicii Domnului din Coromoto, Patroana Venezuelei, dormeam într-o cameră împreună cu cineva. De abia mă culcasem, când a început să sforăie. La început, m-am impacientat. După jumătate de oră, am aplicat rețeta: am dorit să aud pur și simplu sforăitul, să-mi dau seama cât mai clar și senin de ritmul, varietatea lui și, puțin timp după aceea, am adormit. Când m-am trezit, în timpul nopții (sforăitul ar fi sculat și un mort) am aplicat același procedeu și am adormit din nou imediat.

Alte ajutoare de natură organică

1. Să ne sculăm devreme și să facem exerciții fizice în timpul zilei.

2. O cină frugală, cu regim lacto-ovo-vegetarian, bogat în vitamine, fosfor și calciu, cu puține grăsimi sau prăjeli.

3. Digestia încheiată înainte de a ne culca.

4. Evitarea, între timp, a oricărei activități mentale puternice sau grăbite.

5. Plimbarea moderată seara, gimnastica, mişcările ritmice puţin înainte de a ne culca, pentru a ne odihni în urma lor, în pat.

6. Dacă există o tensiune oculară, să practicăm „acoperitul cu palmele" (pag. 138 - pct.1)

7. Să provocăm căscatul deschizând bine gura şi lărgind gâtlejul.

8. Dacă există o stare de nervozitate sau o congestionare în zona capului, să folosim apă rece, un duş, împachetări cu cearşafuri reci, comprese pe burtă sau băi cu intermitenţe reci şi calde, urmate de fricţii reci. Acestea calmează nervii, accelerează circulaţia sângelui la nivel cutanat, descongestionând capul.

9. Să nu citim în pat.

10. Să nu schimbăm prea mult ora de culcare. Căci, atunci când aceasta se apropie, temperatura organismului scade, pregătindu-l pentru somn. Dacă nu ne folosim de dispoziţia respectivă şi facem să crească din nou temperatura centrală prin activitate, ne va fi mai greu, apoi, să adormim.

CE SĂ FACEM CA SĂ DORMIM

ÎNAINTE DE CULCARE	Să evităm surescitări sau emoţii puternice. Dacă au existat, înainte de culcare să ne liniştim. Deconectare mentală şi afectivă faţă de orice, inclusiv faţă de somn. Să ne intereseze numai să ne odihnim.
CÂND NE-AM CULCAT	Să ne relaxăm muşchii începând cu cei ai ochilor, frunţii, maxilarelor etc. Să respirăm ritmic, lent, adânc, imitând persoanele care dorm. Să urmărim în linişte felul în care se produce relaxarea şi respiraţia.
DUPĂ	Să ştim să ne folosim de „somn sau odihnă psihică" Să nu acordăm prea mare importanţă somnului.

BCU IAŞI - UNIVERSITY LIBRARY

SĂ EVITĂM OBOSEALA VOCII

Mulți oratori, profesori, actori, cântăreți sau alți profesioniști ai vocii și chiar persoanele cărora le place să vorbească tare obișnuiesc să simtă oboseală, apăsare asupra pieptului, înțepături sau răgușeală în gât, câteodată durere de șale etc. Emit o voce nenaturală și violentă și se simt epuizați după treizeci sau mai multe minute de vorbit în public. Câți nu și-au abandonat profesia sau nu și-au diminuat randamentul din această cauză! Dacă ar fi cunoscut motivele organice și psihice ale acestui defect pentru a-l putea corecta!

Cauza imediată este de natură organică: o respirație defectuoasă din cauza încordării musculare. Dar cauza adâncă a acestei încordări are la bază emoții necontrolate.

O voce bună se sprijină pe o coloană de aer suficient de bine susținută care, având drept bază partea de jos a abdomenului și spatele, iese fără greutate pe nas. Rezultă deci că vocea nu va fi robustă și naturală, dacă coloana de aer nu are un sprijin și o tensiune adecvate sau nu este destul de bine sprijinită pe porțiunile largi (cutia de rezonanță care nu funcționează bine) sau dacă este împiedicată să iasă.

Cauze de natură organică. Respirația defectuoasă din cauza încordării musculare. *Avem nevoie,* înainte de orice, de *aer din abundență.*

1) Desigur, nu va exista aer din abundență, dacă există o încordare a nărilor și adecvată gâtului. Dacă primele ferestre prin care trebuie să intre aerul sunt închise sau nu sunt bine deschise din cauza grabei sau a emoției, este clar că coloana de aer nu va fi destul de puternică și atunci vom încerca să o compensăm forțându-ne gâtul și coardele vocale, ceea ce va produce oboseala. Să deschidem deci larg nările, de la bază spre dreapta și spre stânga, și în partea superioară, lângă ochi. „Nas de iepure", ar fi expresia grafică a acestei posturi ce trebuie menținută atunci când expirăm și vorbim. Acest exercițiu făcut în mod constant și conștient timp de mai multe ore și zile a vindecat multe neplăceri ale vocii.

Putem să ne ajutăm la început lărgind nările cu ajutorul degetelor şi, de asemenea, observându-ne în oglindă.

2) *Coloana de aer cu bază solidă.* Această bază ne lipseşte atunci când abdomenul şi spatele nu s-au dilatat bine sau sunt moi în părţile inferioare.

De aceea, vom promova respiraţia prin diafragmă. Vom observa acest lucru punând mâinile în şolduri şi încercând să le îndepărtăm inspirând. Să încercăm să ne arcuim spre spate, din talie. Respiraţia aceasta se obţine şi în mod reflex ţinând deschise bine fosele nazale şi ridicate: buza superioară, pomeţii şi cerul gurii.

3) *Coloana de aer constantă.* Să nu epuizăm totul dintr-o dată. Trebuie să menţinem dilatarea în regiunea şoldurilor şi punctul de sprijin în regiunea lombară, apoi să le relaxăm puţin câte puţin şi, mai ales, să păstrăm nasul bine lărgit.

4) *Aerul să iasă pe nas fără obstacol. Nasul să vibreze* puţin atunci când vorbim. Cuvintele să iasă ca şi cum ar fi suflate (fricţiune) sau precedate de o aspiraţie, ca şi cum le-am scoate pe ochi. Pomeţii să nu fie căzuţi, nici buza superioară încordată sau colţul buzelor în jos, ci din contra, relaxate.

5) Să lăsăm deoparte încordarea din piept, umeri şi omoplaţi care reduce capacitatea toracică. Să ţinem umerii uşor spre spate şi în jos, omoplaţii să tindă să se apropie, pieptul să fie uşor ridicat în sus, mai degrabă decât ieşind înainte, abdomenul uşor supt. Să verificăm poziţia corectă, de exemplu, lângă un perete, sprijinindu-ne de el călcâiele, şalele, umerii şi capul, firesc şi fără încordare.

În mod frecvent, mai ales în cazul celor sedentari muşchii spatelui şi ai mijlocului sunt cei care se menţin încordaţi şi scurtează respiraţia. În acest caz se recomandă masaj sau exerciţii de destindere a lor.

Cauza psihică, emoţiile. Stările emoţionale produse de spaimă, îngrijorare, grabă, deznădejde, mânie etc. tind să ne scurteze respiraţia, o împiedică să înceapă cum se cuvine, de sub ombilic, îngreunează expansiunea spre spate a curburii inferioare a spatelui,

fac ca umerii să se ridice şi să se încline în faţă sau ca pomeţii, buza superioară şi colţurile buzelor să coboare. Astfel, aerul nici nu intră nici nu iese uşor şi, astfel, pierdem rezonanţa şi postura pe care vocea o atinge, atunci când toţi muşchii aceştia sunt flexibili. Să ne amintim vocea şi sfiala celor timizi. Din contra, emoţiile pozitive de iubire, bucurie, siguranţă, optimism, dilatează pieptul şi plămânii, ne fac să respirăm mai bine şi să emitem aerul şi vocea cu dezinvoltură.

Exerciţii practice pentru întărirea vocii

Înainte de orice exerciţiu să adoptăm poziţia corectă indicată mai sus: corpul drept, abdomenul neîmpins în faţă, spatele neînclinat înapoi, pieptul drept, umerii traşi spre spate şi uşor coborâţi, omoplaţii apropiaţi, muşchii feţei destinşi, buza superioară şi cerul gurii ridicate, iar nările şi gâtul lărgite şi destinse.

Pentru a destinde maxilarele vor ajuta următoarele exerciţii:

1. Înaintea unei oglinzi să mişcăm maxilarul inferior de la dreapta la stânga, energic, de mai multe ori, apoi de sus în jos.

2. Să-l mişcăm descriind un semicerc: din centru spre dreapta, după aceea în jos şi apoi în sus prin stânga, pentru a încheia în centru.

3. Să repetăm exerciţiul de la stânga la dreapta, de mai multe ori.

Aceste mişcări conferă flexibilitate şi relaxare maxilarelor încordate.

Pentru buza superioară încordată şi căzută: Să o ridicăm de mai multe ori fără a mişca nasul. Sau, aplecând capul cu faţa îndreptată spre înapoi, să relaxăm buza. Vom observa că, prin forţa gravitaţiei, aceasta se înclină spre pământ; ceea ce, prin poziţia adoptată, înseamnă că s-a mişcat în sus. Mai multe minute în această poziţie ne vor da o senzaţie plăcută de relaxare şi uşurare. Buzele pot fi ridicate şi cu degetele. Poziţia yoga cu capul în jos, lipit de pământ şi picioarele în sus, ajută şi ea.

Pentru limbă şi cerul gurii:

1. Limba să fie scoasă cât mai mult orizontal, plană sau în formă de lingură, cu lovituri energice.

2. Limba scoasă în formă concavă, cât de mult posibil, va fi condusă cu vârful ridicat şi lipită cât se poate de mult de cerul gurii. O vom îndoi, apoi, în sens opus, ne vom odihni şi vom repeta exerciţiul.

Pentru respiraţie şi emiterea sunetelor:

1. Să inspirăm activ, dar nu violent, pe nas, cu nările larg deschise şi să lăsăm aerul să iasă firesc, tot pe nas, cu nările foarte deschise (aproximativ de zece ori).

2. Să inspirăm în acelaşi fel şi, dând aerul afară pe nas, să emitem un „hum" simţind vibraţia în tuburile nazale (tot de aproximativ zece ori). Să repetăm exerciţiul de mai multe ori într-o zi, timp de mai multe zile, pentru a ne forma obiceiul.

3. Să facem acelaşi lucru, dar adăugând la „hum" un „o-o", apoi „Hum-a-a-a-a", lăsând ca *o* şi *a* să iasă având rezonanţă în cap sau partea superioară a frunţii.

4. Hum cu e, i, u.

5. Hum-ta-to-te-ti-tu. Hum-ba-bo-be-bi-bu etc. (scala de perceptibilitate a simţurilor).

În sfârşit, producând prima vibraţie ca un „hum", vom putea citi cuvinte sau propoziţii sau paragrafe întregi, încercând să menţinem faţa în aceeaşi poziţie ca pentru „hum".

Vorbind mai ales în public, să-i privim pe ascultătorii mai îndepărtaţi şi să încercăm să ajungem la ei cu vocea, să deschidem larg gura şi să lărgim fosele nazale, apoi să pronunţăm ferm şi distinct toate silabele. Aceasta va face, prin reflexe spontane, ca organismul să adopte mai uşor poziţia corectă.

Am cunoscut în Brazilia un tânăr profesor care suferea de oboseală, slăbiciune generală şi mai ales o voce stinsă şi obosită. Şi-a propus să urmeze aceste reguli de poziționare, mai ales lărgind bine nările şi ridicând pomeții. După câteva zile a început să aibă o uşurare, manifestată prin căscat (căscatul este supapa de siguranță a aparatului respirator încordat şi ne oferă repirația cea mai bună). Când l-am reîntâlnit, după câteva luni, îşi îmbunătățise vizibil starea, iar oboseala generală şi a vocii dispăruseră complet.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Odihna

1. Suspendarea consumului
   - Normal = printr-o idee
   - Anormal = prin două idei
2. Recuperarea energiilor prin
   - Somn liniştit = 100%
   - Somn agitat = 60-70%
   - Relaxare şi deconectare = 90%

În stare de veghe

În stare de epuizare
- Uitarea = medicamente, schimbarea locuinţei, a ocupaţiei etc.
- Reeducare
  - evitarea lipsei de ocupaţie, evitarea subiectivismului
  - Fiind activ, conştient.

În stare de oboseală normală
- Senzaţii şi acte conştiente.
- Concentrare asupra unor lucruri plăcute.
- Gimnastică şi respiraţie.
- Relaxarea muşchilor, a ochilor.
- Stare afectivă moderată.

În somn

Necăutarea
- Somnului, ci a odihnei
- Cantităţii, ci a calităţii

Durata
- Conform climei, temperamentului, ocupaţiei.
- Organism dezvoltat de la 5 la 7 ore;
- Organism în creştere de la 8 la 12 ore.

Vise
Cauze
- Poziţii, slăbiciune, boală, emoţie.
- Probleme, agitaţie, activitate electrică.

Poziţii
- Nu cu faţa în sus, nici schimbări pline de nervozitate.
- Bine sprijiniţi, total relaxaţi.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Insomnie	Ocazia	Zgomote, insecte, frig, lumină, căldură excesivă.
	Cauza fiziologică	Încordare, excitare hipotalamică.
	Cauza psihică	Emoție, probleme, pasiuni Idei care agită. Dorință puternică de a adormi, teama de insomnie.
	Remedii	Deconectare mentală și afectivă. Relaxarea ochilor, a feței, a membrelor.
	Oboseala vocii	Prin: Respirație defectuoasă și tensiune musculară. Cauza profundă: emoții, grabă. Remedii și Exerciții practice.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10

Să folosim voința

Datoria omului este de a se perfecționa neîncetat, de a se educa, de a-și completa cunoștințele, de a se autodepăși.

Animalele fără rațiune ies perfecte din mâinile Creatorului; este suficient să-și urmeze instinctul pentru a se dezvolta și a-și atinge finalitatea. Nu necesită educație.

Dar omul se naște nedesăvârșit; dacă își urmează instinctul animal, slăbește, se îmbolnăvește și moare. Pentru aceasta Dumnezeu îl înzestrează cu rațiune, mai întâi rațiunea părinților și a educatorilor, apoi a sa proprie, spunându-i: *desăvârșește-te.*

Necesitatea educării se bazează pe lupta dintre psihismul inferior, afectivo-senzitiv, care râvnește doar după bunurile sensibile, chiar contrar bunurilor superioare și psihismul superior, intelectiv volitiv, capabil de a cunoaște și de a procura bunurile superioare și transcendente, adevărate, eterne, bunuri ale sufletului, bunuri sociale, bunuri divine.

Ca busolă orientativă, să ținem mereu cont, în educația personală și a altuia, de aceste două principii: *Perseverența actelor psihice* și triplul primat al psihismului normal.

Perseverența actelor psihice

Orice trăire sau act psihic contribuie la formarea sau deformarea caracterului, deoarece este permanent asociată cu cele precedente și, chiar în mod inconștient sau uitat, continuă să influențeze „eul" conștient, înlesnind actele învecinate și îngreunându-le pe cele contrare. În consecință, virtuțile practicate în copilărie sau în orice

alt moment al vieții, vor alcătui o sinteză psihică a virilității, mai aptă pentru bine decât dacă nu ar fi fost deloc practicate. Din același motiv, o alunecare spre instincte sau o concesie făcută exaltării, chiar o singură dată sau din cauza nebuniei tinereții în ciuda propunerii de a reveni pe drumul cel bun, va lăsa pentru totdeauna în psihicul nostru o mai mare înclinație spre rău și o mai redusă ușurință spre bine. Deci o greșeală, un păcat trecător nu sunt neînsemnate, chiar dacă nu au sancțiuni imediate, după cum nici un act de virtute nu rămâne ascuns, chiar dacă nu va fi știut de nimeni.

Triplul primat

1. *Întregul trebuie să primeze asupra părții.* Amputăm un braț cuprins de cangrenă, pentru a salva restul trupului. Tendințele parțiale trebuie să se subordoneze activității întregului, de unde se deduce că:

A) Dependența noastră de materie, în ceea ce privește alimentația, odihna, concupiscența trupească, trebuie armonizată cu spiritualitatea sufletului. De aici, trebuie înfrânată lăcomia, tendința de a mânca sau a bea prea mult, pentru a se îngriji de sănătatea trupului și de revigorarea sufletului prin cumpătare sau chiar post. Altă necesitate este aceea de a depăși lenea, tendința exagerată de a se odihni sau de a avea doar îndeletniciri plăcute, distracții, stăpânirea de sine în această privință făcându-se prin sârguință și activitate disciplinată. De aici trăirea sexualității conform rațiunii și legii lui Dumnezeu. Prin luciditate mentală și trăire afectivă înaltă, să ne sacrificăm plăcerea momentană, binele material instantaneu al unei părți a trupului, pentru binele întregului trup, dar, mai ales, pentru binele temporal și etern al sufletului și al trupului (vezi capitolul următor).

B) Tendința de a ne supune automatismelor (ticuri, frică, nemulțumiri spontane exagerate), dependența față de viciu sau față de obiceiuri înrădăcinate, grija pentru „ce vor spune alții" sau pentru ceea ce fac ceilalți trebuie să se supună libertății de ordin superior, pe care rațiunea sau Dumnezeu ne-o înfățișează ca fiind obligatorie

şi cuvenită. „Judecaţi voi înşivă - le spuneau apostolii arhiereilor - dacă se cuvine să vă ascultăm pe voi şi nu pe Dumnezeu". Orice dictatură şi, mai ales, comunismul, tinde să anuleze această libertate.

C) Cursul fantastic al gândirii noastre, sub impulsul emoţiei, trebuie armonizat cu setea de adevăr obiectiv; de aici, dominarea imaginaţiei necontrolate sau a visării cu ochii deschişi, a fricii sau a tristeţii exagerate, a urii sau a antipatiei, care ne deformează realitatea. Schismele, ereziile au avut, mai degrabă, cauze emoţionale decât raţiuni obiective.

2. *Aspectul obiectiv, real trebuie să primeze asupra celui subiectiv, în părerile, simţirea sau dorinţele noastre.* Dintru început, copilul trăieşte închis în „eul" propriu. Nu doreşte să slujească pe altul, nici să se dăruiască; este egoist, este subiectiv. Evoluţia normală sau educaţia îl vor conduce spre valorile obiective şi sociale: să le cunoască şi să le împlinească, făcându-le norma sa de acţiune. Din izolarea lui socială va tinde către cineva care îi oferă ajutorul; va dori să devină un membru util, participant la viaţa comunităţii. Se va perfecţiona mai mult cu cât va uita de propriul eu, spre binele celorlalţi sau slujind un ideal. Doar *un psihism* morbid se „tetanizează" în propriul egocentrism.

3. *Primatul evoluţiei.* Omul tinde să-şi devolte în mod progresiv întreaga fiinţă, să se depăşească, să împlinească un ideal. Memoria, capacitatea de înţelegere sau muşchii care nu se exersează se atrofiază. Profesionistul, care încetează să-şi perfecţioneze cunoştinţele, îşi pierde valoarea şi se discreditează. În privinţa virtuţii, a nu merge mai departe pe drumul acesteia înseamnă a da înapoi. Societăţile îmbătate de propriul progres se prăbuşesc. Imperiul roman a fost învins mai degrabă de stagnarea progresului, de moliciune şi de vicii decât de barbari.

Consecinţe ascetice ale acestor principii: a) renunţarea la înfrânarea proprie şi la mortificare pentru a se lăsa pradă viciului este un regres al evoluţiei şi al progresului; b) ar fi morbidă căutarea durerii şi a abnegaţiei în sine, nu ca mijloc şi expresie a întregii

dăruiri pentru un ideal; c) eliberarea de propriul „eu" în fața valorilor obiective: societate, Dumnezeu, este, în psihologie, ceea ce în ascetică se numește învingere de sine, umilință, caritate. Falsa ascetică: stoicismul, budismul, spiritismul, laicismul, insistând asupra unor dispoziții parțiale, orientează spre o personalitate închisă mai mult decât spre una deschisă (cazul creștinismului). De aceea, se pot abate spre forme morbide și perverse; în timp ce ascetica obiectivă și totală se află în armonie cu viața psihică normală.

A) A EDUCA VOINȚA DIN DIFERITE MOTIVE [1]

Voința noastră, fiind o facultate a ființei raționale, înclinată în mod firesc spre bine, nu se va lansa în acțiune, dacă nu va fi precedată de înțelegere, aceasta arătându-i un bine, un motiv, o valoare.

Să ne propunem, deci, nouă înșine, sau celor pe care îi educăm, bunuri și valori:

a) *Obiective* care să fie în mod real obiective, bunuri în sine: ceea ce este util, cinstit, plăcut, necesar. Ele ar putea fi: bunuri sensibile, percepute de simțuri sau bunuri spirituale, captate de puterea înțelegerii; bunuri de uz temporar sau pentru eternitate; bunuri parțiale sau totale, supranaturale sau divine.

b) *Subiective*: adică percepute ca atare de către subiect, adecvate capacității sale. În cazul copiilor, ei neavând încă dezvoltată puterea de a înțelege, va fi vorba doar de bunuri sensibile și sensibilizate; în cazul adolescenților și al adulților, vor trebui să fie și spirituale, transcendentale, supranaturale și, pe cât posibil, întărite de imaginație și de sentimente.

Un tată de familie îmi spunea: „Multă vreme nu reușeam să-l determin pe copilul meu de trei ani să nu mai trântească ușa. Nu

[1] Pentru explicații mai ample, a se vedea *„Puterea voinței educate"*, de Lindworski, S. J.

înțelegea că zgomotul i-ar fi putut deranja pe alții, atâta vreme cât lui îi plăcea. Dar, într-o zi, i-am oferit altă explicație, pe care a înțeles-o: ușa se va rupe și ca să o repar va trebui să cheltuiesc banii cu care îți cumpăr ție jucării. De atunci nu mai trânteşte uşa şi nici nu permite altora să o trântească, repetându-le motivul așa cum l-a înțeles el."

c) *Actualizate*: să fie prezente în minte, în momentul deciziei și al execuției. De aceea, prevăzând actul, să încercăm să ne și amintim motivul. De aceea este bine și să scriem ceea ce ne propunem și rațiunile care ne motivează și, din când în când, să aruncăm o privire asupra lor.

Atunci când lipsește motivația, se observă foarte des eșecuri educative în școli și în familii. Copii care participau, chiar zilnic, la liturghie, ani întregi, când devin adulți, nu mai frecventează biserica. Aceasta pentru că mergeau nu din motive proprii, ci duși de educatori. Nu au avut în vedere actul volitiv de a dori să meargă la liturghie, ci, mai degrabă, pe cel contrar, de a nu dori și au rămas cu obișnuința de a nu dori să meargă la liturghie.

B) A EDUCA VOINȚA PRIN FAPTE

În fiecare limbă există două cuvinte minunate, ce înnobilează, cuvine creatoare: „Da" și „Nu". Să știm să spunem „Da", atunci când urcăm, cu pas de uriaș sau chiar treptat, să mergem mereu înainte; să știm să spunem „Nu", fără concesii, fără discuții, fără ezitare, deoarece acest lucru mărește și fortifică.

Tehnica de reeducare

1. Abulicii, care, nefăcând acte eficiente de voință, și-au pierdut conștiința sau sentimentul interior, *trebuie, înainte de toate, să urmeze exercițiul unor acte simple, perfect volitive* (de exemplu: a merge, a ridica brațul, a atinge un obiect...), reproducând caracteristicile somatice și cerințele psihice, până când vor ajunge

să dobândească sentimentul interior al eficacității actului. Vor trece apoi, treptat, de la acte ușoare, la altele mai dificile.

Tânărul O.M., deși educat într-un colegiu catolic, a rupt la Universitate orice barieră morală, lăsându-se dominat de viciul necurăției și a ajuns într-o stare de abulie și nehotărâre atât de mari, încât îi părea imposibil să se abțină. Se simțea abătut, înrobit și cu personalitatea anihilată. În plus, obsesia viciului îl împiedica să se concentreze asupra studiului.

Nu a fost greu a-l convinge că ar putea să-și refacă personalitatea și să-și recapete vechea vigoare, reeducându-și voința. În prima săptămână de tratament, a efectuat acte volitive externe de opt până la zece ori pe zi, răspunzând la întrebările următoare:

1.a. *„Despre ce este vorba? Când și cum se va face?"* El răspundea concretizând actul: „Este vorba despre a dori sau nu să te scoli, să mergi la dreapta sau la stânga" etc.

2.a. *„Îmi este cu putință? Dacă eu le comand picioarelor să meargă spre un loc anume, mă vor asculta?"* Și încerca să simtă putința prin răspunsuri afirmative. Când era vorba despre ceva mai dificil, își spunea pe un ton de certitudine absolută: „Da, *sunt sigur, pot*".

3.a. *„Există motive să vreau acest lucru?"* Desigur, deși nu este vorba decât de un exercițiu al personalității mele și de propria mea reeducare".

4.a. *„Așadar, vreau sau nu?"* și hotăra, în sinea lui, îndepărtând posibilitatea contrarie.

Atât de mare a fost bucuria de a simți din nou puterea voinței, încât, după trei zile, a venit să-mi spună. Apoi s-a exersat în acte mai dificile, care necesitau o înfrânare mai puternică, iar, mai târziu, în acele acte în care intervenea pasiunea: de exemplu, să le poruncească picioarelor ca, în loc să se îndrepte spre cutare loc periculos, să meargă în altă parte; ochilor ca, în loc să privească spre un obiect excitant, să se fixeze asupra unuia inofensiv etc. După 20 de zile era transformat.

În onoarea adevărului, trebuie spus că acestor mijloace psihice le-a adăugat mijlocul supranatural de împăcare cu Dumnezeu prin sacramentul spovezii.

Cu toții vor putea utiliza acest sistem pentru a-și spori eficiența volitivă, exersând-o mai întâi, în acte volitive externe, ușoare sau chiar mai grele, iar mai târziu, în acte interne (de exemplu, „doresc să mă gândesc la acest lucru"; „atunci când îmi vine în minte o anumită idee sau mă cuprinde teama, mă voi gândi sau voi face lucrul următor..." etc).

2. *Pentru toți va fi de foarte mare utilitate:*

a) *Să distingă* actul cu adevărat volitiv, decizia, de acele acte care nu sunt astfel; adică de dorință, impuls, veleitate și intenție (a se vedea cap. V *Cerințe*).

b) *Să concretizeze*, pentru a nu se mulțumi doar cu simpla dorință sau cu proiectul.

c) *Să gradeze* activitatea, de la ușor la greu, pentru a simți posibilitatea de a evita eșecurile sau falsele acte de voință, urmate de descurajare.

Putem, de asemenea, *să dramatizăm procesul nostru* volitiv, prezentându-l ca pe o luptă și distingând în ea patru etape.

1. *Prezentarea adversarilor*: Ce acte pot dori sau respinge, de ex. să rămân în pat când sunt strigat sau să mă dau jos?

2. *Lupta dintre cele două părți:* discutarea motivelor, pro și contra: ce utilitate sau ce daune îmi aduce rămânerea în pat și ce avantaje, datul jos?

3. *Pot atribui victoria* cui doresc. Să simt că am această posibilitate.

4. *Victoria uneia dintre părți*, pe care o las să stăpânească câmpul conștiinței, imaginându-mi concret cum mă voi da jos din pat și înlăturând posibilitatea de a rămâne, adică făcându-mi acest lucru imposibil, prin decizie.

Cel mai mare duşman al efortului volitiv este nehotărârea, comună aproape tuturor bolnavilor. În lupta de idei practice, dacă vor face sau nu, dacă vor realiza aceasta sau cealaltă, ei nu ştiu să atribuie victoria unei părţi sau alteia şi să încheie discuţia, excluzând celelalte posibilităţi. Va trebui să se corecteze repede. „În caz de greşeală, alege drumul care pare mai bun şi ai curajul să le laşi pe celelalte."

(*S.W. Ford*)

Remediul nehotărârii

1) Când indecizia provine din abulie sau din lene a voinţei, va fi utilă exersarea frecventă a actelor volitive, chiar şi în privinţa lucrurilor mici sau neînsemnate sau în ceea ce, în mod obişnuit, facem prin rutină.

2) Dacă nu ne putem gândi la ceea ce dorim să facem, din cauza lipsei de *concentrare intelectuală*, să se reducă această concentrare (cap. IV), iar apoi va fi uşor să concretizăm faptul şi să decidem.

3) Când nehotărârea provine de la *echivalenţa motivelor* pro şi contra, care par a se echilibra, dacă este vorba despre o chestiune importantă şi putem consulta o persoană prudentă, ar fi rezonabil să o facem şi să ne hotărâm după cum ne sfătuieşte aceasta. Dacă este vorba de o chestiune de mai mică importanţă sau dacă nu ne putem consulta, trebuie să hotărâm pentru oricare dintre cele două extreme. Unii sfinţi, în cazuri asemănătoare, făceau o scurtă rugăciune, cerându-i lui Dumnezeu să rezolve îndoiala la întâmplare şi se mulţumeau cu aceasta, încrezători în rezultatul obţinut.

4) Dacă dificultatea provine de la varietatea motivelor opuse care, atunci când dorim să decidem sau să punem ceva în practică, ascund motivul principal, trebuie *să ne lăsăm impresionaţi doar de motivul care ne-a mişcat la început*, care, de obicei, este cel principal şi să ne hotărâm imediat, fără a lua în considerare motivele secundare opuse.

Cel care nu pune în practică ceea ce gândeşte, înseamnă că a gândit imperfect.

(*Guyau*)

Este nevoie nu de o educaţie sub clopot de sticlă sau de o educaţie de seră, care doar încearcă să evite ocaziile pentru a face imposibile greşelile, nici de o educaţie doar negativă, care se mulţumeşte să corijeze defectele, ci de una pozitivă, care propune mereu progrese de realizat, perfecţiuni de atins, virtuţi de practicat. Aceasta sporeşte bucuria, entuziasmul şi curajul. *Educaţia nu constă atât în a face ca binele să fie practicat, cât în a învăţa ca el să fie dorit.*

Am avut un elev cu un fond bun, dar extrem de uşuratic şi cu o voinţă foarte slabă; întotdeauna era pedepsit. L-am întrebat de ce nu făcea eforturi să se corecteze. „Vreau, dar nu pot".

I-am examinat actul volitiv: nu îl concretiza şi nici nu îl simţea posibil. I-am propus, pentru ca să nu mai tulbure liniştea, ca între locul de recreaţie şi sala de meditaţii, apoi între sala de meditaţii şi sala de clasă să-şi muşte limba. „Poţi?" „Da, Părinte". În felul acesta, concentrându-se şi simţind că poate, într-o zi pentru a-mi face pe plac, în alta în cinstea Sfintei Fecioare sau pentru a-l mulţumi pe Isus etc., a făcut acte volitive concrete. Seara, îl întrebam: „De câte ori ai greşit?" - „De opt". - „Atunci sărută de opt ori crucifixul şi promite-i că mâine nu mai greşeşti". Rezultatul a fost îndreptarea rapidă, veselă şi completă.

Voinţa există pentru ca omul să se cucerească pe sine însuşi, iar educarea voinţei este strategia acestei cuceriri.

(*E. Faguet*)

C) METODA IGNAŢIANĂ

Doctorul protestant Vittoz avea o mare admiraţie pentru sfântul Ignaţiu de Loyola. Spunea că îşi depăşise cu trei secole timpul în

care trăise, în privința fineței introspecției psihice și în pedagogia înțeleaptă pe care o revela în *Exercițiile* și *Examenele* sale.

Scopul Sfântului Ignațiu era acela de a face omul să fie perfect: să pornească de la cele mai sublime norme ale psihismului superior, fără să fie împiedicat de psihismul inferior sau de afecțiunile dezordonate, după cum o indică în *Exercițiile spirituale*. De aceea, dispune în *Exerciții* de „puterea legislativă" de a alege, a determina și a concretiza norma de viață, iar în *Examene*, de „puterea executivă", pentru a o pune în practică.

Exercițiile propun motivele cele mai puternice și mai nobile în sine, asimilate de exercitant și întărite de afectivitatea iubirii pentru Cristos.

După ce a fost orientat psihismul superior pentru ca pasiunile să nu-l devieze, urmează meditațiile ce pregătesc alegerea, apoi aceasta concretizează și decide norma viitoare a vieții.

„Puterea executivă" are un instrument extrem de eficient și anume, examenul particular, adevărat „voluntimetru" și „voluntiger" (adică un „măsurător" și un „generător" de voință), care ne face să executăm acte cu adevărat volitive concretizând o singură virtute sau un singur viciu, într-un anumit timp și loc; ne face să-i simțim posibilitatea și ușurința, începând cu lucrurile exterioare, ușoare, pentru a continua cu cele grele, interioare, cerând din partea noastră doar efort și atenție timp de o jumătate de zi. În sfârșit, ne face să ne reînnoim de trei ori pe zi hotărârea și să o întărim prin comparații de la un examen la altul, prin căință, atunci când greșim, prin iubirea pentru Isus Cristos, prin rugăciune și cu încredere în Dumnezeu.

Este un tratament psiho-spiritual extrem de eficient pentru vindecarea bolilor psiho-morale, care sunt defectele noastre.

Doctorul Schleich, protestant, profesor la Facultatea de Medicină din Berlin, afirma chiar: „Cu toată certitudinea și convingerea spun că, folosind aceste norme și exerciții la îndemâna noastră, am putea chiar în zilele noastre să transformăm azilele, închisorile și spitalele de nebuni, împiedicând, astfel, ca două treimi din cei ce se află în ele să rămână în continuare prizonieri".

EDUCAREA VOINȚEI

Educație necesară din cauza
- nașterii noastre ca ființe incomplete
- luptei instinctelor inferioare

Normă orientatoare
- tinderea spre bine sau spre rău
- preferarea
  - binelui total celui parțial
  - obiectivului în fața subiectivului
- tendința de autodepășire

EDUCAREA VOINȚEI

Prin motive
- stabilirea bunurilor de dobândit = valori, motive
- obiective = bunuri în sine
  - sensibile
  - spirituale
  - eterne
- subiective = percepute ca atare în copilărie, sensibilizate; apoi, transcendente
- puse în practică = prezente în decizie și în punerea ei în practică

În mod activ
- pentru abulici
  - experiență interioară etc.
  - distingerea voinței de dorință, de actul volitiv
- pentru toți = concretizare, motivare, gradare

Metoda ignațiană
- Putere legislativă în *Exerciții*
  - deliberarea în lumina marilor motive
  - concretizarea prin alegere
- Putere executivă *Examen*
  - concretizarea
    - unei virtuți
    - a unui viciu
    - a unei părți din...
  - posibilitatea
    - lucruri exterioare etc.
    - jumătate de zi
  - decizie reînnoită
  - rugăciune și încredere în Dumnezeu

BCU IAȘI CENTRALA UNIVERSITARĂ LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11

Sexul integrat în persoana umană şi în iubire

Ai parcurs până acum paginile acestei cărţi: ai citit, practicând exerciţiile şi urmând sfaturile cuprinse în ea. Posezi elemente importante ale personalităţii. Este uşor şi firesc ca realitatea vie a sexualităţii tale să se fi integrat în personalitatea ta şi să bată la porţile dragostei. Astfel, această realitate a sexului nu va fi pentru tine o problemă şi o traumă.

Nu trăiesc sexualitatea integrată:

1. Aceia care, ca în vremurile dinainte, privesc sexul ca pe un tabu sau ca pe ceva de care trebuie să te ruşinezi. Să vadă în ce constă demnitatea sa, citind pagina următoare.

2. Aceia care au considerat sexul ca pe ceva suprapus, devreme sau mai târziu, propriei persoane sau alteia; aceia care, de asemenea, îl privesc ca pe ceva cu care se poate juca, distra sau chiar negocia, oferindu-l celui care oferă mai mult.

Aceşti oameni vor trebui să înţeleagă că sexul nu este separat de persoană, ci alcătuieşte acelaşi EU, masculin sau feminin, care îşi dezvoltă potenţialul psiho-biologic începând din copilărie, până ajunge la capacitatea de procreare şi la iubirea plină de abnegaţie şi dezinteresată.

3. Nu se integrează din punct de vedere sexual nici aceia care cred că nu este posibilă folosirea corectă a sexului şi consideră castitatea ca pe ceva contrar virilităţii şi periculoasă pentru sănătate.

Aceştia ignoră forţa latentă a voinţei proprii şi mărturiile medicilor.

Nu îşi dau seama că adevărata virilitate constă în a munci, a lupta şi a învinge, iar exponentul maxim al acesteia, la un tânăr, ar fi tocmai triumful în lupta eroică pentru păstrarea personalităţii proprii şi a castităţii şi, din contra, cea mai mare laşitate ar fi sacrificarea idealurilor sublime pentru o plăcere trecătoare.

4. Mulţi speră să întâlnească în satisfacţia sexuală fericirea pe care o urmărim cu toţii. Dacă ar reflecta asupra faptului că plăcerea este trecătoare şi nu poate satisface aspiraţiile nobile şi nelimitate ale fiinţei spirituale! Dacă s-ar gândi la experienţa atâtor bolnavi psihic şi mintal din cauza acestei dezordini, la mărturiile medicilor, la sentinţele tribunalelor şi la atenţionările moraliştilor în privinţa exceselor brutale ale sexualităţii neintegrate!

5. Nu puţini caută în mod inconştient în sex o compensare iluzorie şi trecătoare a frustrării din cauză că nu şi-au format personalitatea sau o au rău formată.

Să-i ajutăm să şi-o formeze, să-i ajutăm, de asemenea, pe copii să-şi cunoască demnitatea persoanei şi a sexului lor şi să se integreze în iubire, după cum vom explica în continuare.

Demnitatea persoanei

A înţelege cât mai curând posibil demnitatea persoanei în care sexul se integrează. Aceasta este o fiinţă umană, liberă, spirituală şi nemuritoare, cu puteri de a cunoaşte şi de a iubi binele şi, în acelaşi timp, pe Dumnezeu, capabilă de autodeterminarea propriului destin şi având conştiinţa responsabilităţii.

Acela care se cunoaşte astfel, cum s-ar putea coborî, jucându-se cu propria persoană ca şi cum ar fi un obiect? Dacă o face în mod conştient şi obişnuieşte să-şi risipească resursele propriei perfecţiuni, să-şi dezarticuleze personalitatea, rănindu-i profund dezvoltarea echilibrată şi armonioasă, va termina prin a se autodistruge.

Demnitatea sexului

1. Trebuie cunoscută şi apreciată existenţa minunată a sexului, mai întâi sub aspect fizico-biologic, pentru că impregnează fiinţa vie încă de la începutul existenţei sale. Apoi ca pe o potenţă procreatoare cu mecanismele sale complicate, uimitoare şi diferite în cazul bărbatului şi al femeii.

Copiii ajunşi la 6 ani sau înainte de această vârstă sunt intrigaţi în mod frecvent: „cum se naşte frăţiorul meu?" Dacă atunci nu sunt instruiţi, satisfăcându-li-se dorinţa de a cunoaşte, este o greşeală. Acest lucru trebuie să se facă treptat şi în mod clar, simplu, în spiritul adevărului.

Atunci când părinţii ştiu să le ofere copiilor o instruire adevărată, demnă şi graduală, satisfăcându-le curiozitatea şi lăsând drum liber altor întrebări, ei simt o mare bucurie iubindu-i şi mai mult pe cei care le-au dat viaţă. În felul acesta, devin imuni la devierile sexuale, sunt puternici şi apăraţi de părinţi împotriva pericolului de a fi corupţi de către colegi sau adulţi perverşi.

Am observat acest lucru în multe grupe de copii de 6, 8 şi 10 ani, care au primit această instrucţie în Colegiu, în compania preţioasei cărţi a Dr. Geldron: *O istorie minunată: adevărul venirii pe lume* (premiată cu medalia de aur) şi a „complementului" său „biblic" aparţinând Părintelui capucin Amunarriz.

2. Trebuie apreciată, de asemenea, demnitatea sexului şi a trupului uman, dincolo de structurile sale biologice. Căci, la nivel pur anatomic, acestea apar aproape identice cu ale animalelor. Ceea ce ne ridică la gradul de persoane este capacitatea de a stabili relaţii umane, capacitate ce izvorăşte din calitatea noastră trupească.

Dacă studiem ochiul, în laborator, rămânem impresionaţi de complexitatea lui.

Dar niciodată nu am cantona în aceasta valoarea unei priviri duioase şi înţelegătoare.

Comunicăm între noi prin intermediul trupului care vorbeşte şi transmite mesaje.

În acelaşi fel, sexualitatea umană trebuie să devină un limbaj expresiv care urmăreşte, prin însăşi forţa finalităţii sale şi a iubirii, să-şi prelungească existenţa prin fecunditatea trupească şi spirituală.

Aceasta înseamnă că trebuie să o trăim ca pe o dimensiune a întregii persoane umane şi nu ca pe o realitate pur biologică.

Educaţia sexuală trebuie să îşi propună să umanizeze această tendinţă şi să evite orice comportare dezumanizantă, care ar transforma persoana într-un instrument sau lucru supus sexualităţii şi nu o expresie a iubirii personale.

3. Trebuie apreciată, de asemenea, demnitatea sexului, dacă avem credinţă, întrebând Înţelepciunea infinită ce urmăreşte prin darul atât de minunat al sexualităţii.

Şi ne va spune că doreşte ca de om să depindă puterea de a crea noi „copii ai săi" colaborând cu creaţia divină; şi doreşte ca aceasta să se facă prin dăruire totală (în extaz de iubire, fără grabă şi tensiuni) faţă de cealaltă fiinţă, pe care o completează şi doreşte să o facă fericită printr-o iubire dezinteresată în cadrul căsniciei legitime.

Această dăruire, care va completa şi satisface din punct de vedere emoţional pe cei doi parteneri, este, într-un anumit mod, o concretizare în timp a unei uniri intime, spirituale şi sublime cu Iubirea Infinită şi a transformării divine şi foarte fericite care ne este hărăzită în cer, odată depăşit egoismul. O transformare care se pregăteşte în această viaţă prin puterile conjugate ale sexului şi ale educaţiei.

Spuneam înainte că este rău a nu-l instrui pe copil asupra sexului. Trebuie să adăugăm că, doar instruirea, fără educaţie, poate fi fatală, ajungând până la a fi doar un stimulent pentru o prematură şi lamentabilă experienţă sexuală înainte de căsătorie.

Desigur, a pretinde o educaţie sexuală în afara educării personalităţii, este ca şi cum ai dori să obţii ochelari adecvaţi pentru doi ochi scoşi. Sexualitatea este o parte a personalităţii la fel de importantă, ca şi ochii pentru trup.

Educarea personalității

Copilul trebuie ajutat să treacă de la egoismul total și de la dependența absolută, la deplina responsabilitate, la inițiativa, încrederea, siguranța și libertatea adultului, la spiritul de dăruire în iubire.

Maturitatea sexuală va contribui, la rândul său, la formarea acestor calități proprii bărbatului și femeii, calități care îmbogățesc în atât de mare măsură pe cei ce le posedă și îi determină să iubească și să se sacrifice pentru ceilalți.

Procesul de maturizare și de coordonare afectiv-volitivă, până la coeziunea totală, la siguranța integrală și la dăruirea în iubire, dezinteresată, poate suferi o frânare și o involuție odată cu fiecare masturbare egoistă voluntară, mai ales la tineri și la adulți; iar dacă aceasta devine o obișnuință, ea poate frustra dezvoltarea. Freud denumește „perversă" orice plăcere nesubordonată procreației, supranumind-o „avort al mecanismului sexual".[1]

Dar „educarea personalității este *ceva familiar*, înseamnă a trăi împreună, a învăța pe alții și a învăța pentru sine tot împreună, a se transforma împreună" (Seif).

Cea care educă sau strică este familia.

„Iar originea majorității complexelor și a tarelor sexuale se află în climatul familiei, lipsit de atenție și de grijă; sau într-o atmosferă de teamă, de supunere; sau de exigență excesivă ori de capricii. În mod logic, copiii cu complicații sexuale provin dintre cei *neadaptați* în sânul familiei lor, adică dintre cei oprimați, solitari, izolați și timizi" (Kurt Seelman)[2].

Din contra, cei care *nu au probleme sexuale*, tocmai datorită dezvoltării echilibrate a personalității, o datorează faptului că aparțin unor familii care au știut să evite extremismele:

- de iubire, fără condescendență, fără alintare exagerată.

[1] S. Freud, *Trei eseuri despre teoria sexualității*
[2] *Educația sexuală a copiilor*, Ed. Pauline

-de solicitudine, fără protecționisme exagerate.

-de libertate, fără lipsa de preocupare.

-de dirijare, fără a împinge de la spate.

-de variație interesantă, fără inconsecvențe capricioase (Kurt Seelman).

Iubirea trebuie, mai ales, educată

Autorii leagă conceptul de sexualitate matură de capacitatea de a iubi; adică, de dăruirea către ceilalți.

Pe măsură ce se produce maturizarea sexuală, copilul trebuie ajutat, căci, necunoscând valorile, se gândește doar la sine și dorește totul pentru el însuși. Trebuie ajutat deci, să treacă de la acest egoism natural, la iubirea față de ceilalți: față de părinți, frați, prieteni etc. Să dorească să le ofere bucurii și să-i facă fericiți, sacrificându-se pentru ei până la totala dăruire de sine, fie în cadrul căsătoriei - dăruind iubirea micului grup familial -, fie într-o iubire mai amplă, sublimată, spirituală, conform diferitelor vocații.

Înnobilarea sexului

Își înnobilează sexul persoana care nu limitează această iubire la o familie, ci o extinde asupra multor altora și asupra întregii omeniri, dăruindu-se progresului științei, artei, tehnicii, culturii sau sacrificându-se și dăruind iubire celor care au mai multă nevoie, în azile, orfelinate, spitale și multe alte opere de binefacere.

Însuși Freud se pare că a întrevăzut acest lucru atunci când, în a sa *Contribuție la psihologia vieții de iubire*, scrie: „Curentul ascetismului călugărilor creștini a dăruit iubirii o valoare psihologică pe care antichitatea păgână nu i-a putut-o oferi niciodată."

Într-adevăr, credința este aceea care înnobilează iubirea până la culmile cele mai înalte, adică atunci când, cunoscând existența și valoarea supranaturală, divină, a harului, sau viața divină din suflete,

ne consacrăm, în celibat, comunicării acestei vieți altora sau îi ajutăm pe aceştia să o sporească prin iubirea de Dumnezeu, de aproapele, prin iubirea virtuții.

Ce înalt destin al sexului, care, în felul acesta, s-a integrat personalității şi iubirii. Cine a reuşit aceasta nu va avea probleme, cu atât mai puțin, tragedii sexuale.

Soții pentru care actul matrimonial este, înainte de toate, un act de iubire, vor avea, de asemenea, satisfacția deplină, nobilă, profundă, cu adevărat umană care constituie, de obicei, răsplată de la Dumnezeu.

Este posibilă şi necesară castitatea tinerilor?

După cele arătate mai sus, răspunsul evident ar fi schimbarea întrebării cu următoarea: Este necesar şi posibil acest lucru pentru formarea personalității, de vreme ce sexualitatea nu e decât o fațetă a acesteia? Dar să dăm câteva dintre răspunsurile pe care le-a dat ştiința şi continuă să le dea, din momentul răspândirii revoluției sexuale.

Marele psihiatru evreu din Zürich, Dr. Breuler, afirma: „Cine consideră greu posibile castitatea şi continența, acela va suferi probleme sexuale."

Profesorii de medicină de la Facultatea de Civilizație Creştină scriau: „Nu cunoaştem nici un caz de boală sau debilitate pe care l-am putea atribui unei conduite curate şi perfect morale."

Medicii şi specialiştii din New York şi din împrejurimi s-au întrunit pentru a declara: „Castitatea, o viață curată pentru amândouă sexele, este conformă celor mai bune condiții de sănătate fizică, morală şi mintală."

La Conferința Internațională de Profilaxie Sexuală, desfăşurată la Bruxelles, 260 de membri au subscris în unanimitate pentru următoarea concluzie: „Este nevoie, înainte de toate, ca tineretul masculin să fie învățat nu doar că nici castitatea nici continența nu sunt dăunătoare, ci din contra, că sunt cele mai recomandabile virtuți din punct de vedere pur medical şi igienic."

În 1972, dermatovenerologul Dr. Martinez Torres recunoaşte înfrângerea suferită de medicină în lupta contra bolilor venerice, mărturiseşte că extinderea acestora este îngrijorătoare şi pericolul de a fi contractate de tineri sub 25 de ani este de 50% la scară mondială, datorită libertinajului sexual din ce în ce mai crescut. Alţi experţi vorbesc despre o plagă mondială necontrolabilă şi de o înfrângere epidemiologică a secolului.

Pe de altă parte, ştim că nu poate dăuna sănătăţii şi nu poate fi imposibil ceea ce Dumnezeu cere întregii omeniri prin porunca a şasea.

Terapeutica esenţială

1. În cazul unor idei greşite, în cazul unor complexe de culpabilitate sau de spaimă, de impotenţă, trebuie recurs la un psihiatru sau la un preot cu pregătire în psihologia generală şi infantilă. Repede. În felul acesta, vindecarea de un lucru foarte dăunător se face mai uşor. Atunci când impotenţa se naşte din teama de a nu o avea sau pentru că soţia te disprețuieşte, obişnuiesc să explic, cu ajutorul acestei cărţi (cap XIV) cât de mare tensiune şi inhibiţie produce teama în organismul uman şi în mecanismul sexual; învăţând tehnica relaxării şi orientând bine „propria rachetă dirijată" (pag. 216) oamenii se simt uşuraţi şi mulţi se vindecă imediat. Cel mai bine este dacă soţia colaborează ajutându-l pe soţ să se gândească, atunci, nu la problema lui, ci la cum să iubească şi să primească dragostea.

2. Pentru ca plăcerea sexuală naturală să nu fie căutată sau consimţită în mod dezordonat, persoana trebuie să lupte împotriva egoismului, a stărilor de singurătate şi introvertire şi împotriva unei vieţi agitate şi lascive. Copilul şi tânărul trebuie să se oxigeneze prin gimnastică, sporturi, natație, lucru manual etc.

Un tânăr dintr-o familie bogată mi-a mărturisit că, atunci când trăia în casa părinţilor, înconjurat de comodităţi şi de cadouri, castitatea îi părea ceva imposibil. Dar, atunci când s-a aflat într-un

lagăr de concentrare, cu muncă multă şi privaţiuni, nu a avut nici cea mai mică tentaţie carnală.

3. S-a spus despre mişcarea cercetaşilor că i-a învigorat şi vitalizat atât de puternic pe tineri, încât aceştia par blindaţi împotriva paraziţilor care încearcă să-şi facă cuib în ei. Trupul şi spiritul pregătite printr-o viaţă de efort sănătos şi de gimnastică a voinţei şi a libertăţii, se menţin ferme. Lascivitatea, slăbiciunea, lipsa efortului, nu maturizează persoana, ci o înclină spre degenerare.

4. În faţa unor imagini denumite, pe bună dreptate, provocatoare sau obscene, căutate nu cu maliţiozitate, obişnuieşte-te să nu te tulburi, să depăşeşti cu seninătate partea lor incitantă, să eviţi să zăboveşti asupra lor, mută-ţi centrul atenţiei către alte probleme cu senzaţii conştiente sau concentrează-te asupra realităţilor şi preocupărilor atractive, totul însă cu seninătate.

Un tânăr foarte cast şi virtuos care, întâlnind prietene sau rude de celălalt sex, se tulbura şi era asaltat de gânduri necurate, fără a şti cum să le evite, a fost suficient să primească sfatul de a asocia în mod conştient ideii de femeie alte imagini, de ex: figura extraordinară a mamei care dăruieşte fii pentru cer, Duhul Sfânt care locuieşte în ea, prin har, caracterul sublim al Sfintei Fecioare, Mama lui Dumnezeu etc., pentru ca, peste câteva zile să-mi mulţumească. Această nouă asociaţie de idei indusă în mod voluntar, a isprăvit cu celelalte, subconştiente şi instinctive.

5. Să privim această luptă eroică nu în mod negativ: „Nu se poate face asta", „Nu va fi bine să fac acel lucru?"; ci într-o formă pozitivă, ca pe o *întrecere de generozitate* cu Cristos, de exemplu: „El, pentru a plăti pentru mine, mai mult, pentru a-mi arăta iubirea lui, a sacrificat comodităţi, odihnă, plăceri şi a acceptat oboseli, muncă, dureri, chinuri, până la a muri pe cruce. Eu doresc să încerc să concurez cu El în generozitate, sacrificându-mi comodităţile, plăcerile, chiar acelea cuvenite". Atunci când mi se pare că am greşit, mă voi căi pentru că am fost prea *puţin generos faţă de El* şi îmi voi propune, din nou, o mai mare generozitate. Această luptă pentru

iubire şi generozitate însufleţeşte şi bucură şi este mai eficientă la caracterele nobile, decât lupta datorată fricii.

O dată ce am făcut tot ce era cu putinţă, ţinând cont de dificultatea aparte a acestui domeniu, ne mai rămâne doar să apelăm la Dumnezeu, pentru a dobândi puteri supranaturale, prin rugăciune, prin mărturisire şi prin împărtăşanie, căci acest har, cerut cu toată umilinţa, încrederea şi perseverenţa, nu ne va fi respins niciodată. Experienţa multor veacuri a oamenilor de toate rasele şi condiţiile intelectuale şi sociale demonstrează că aceste mijloace supranaturale învinge dificultatea deosebită de păstrare a castităţii.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12

A stăpâni afectivitatea

Sentimentele şi emoţiile (afectivitatea) sunt forţe pe care ni le dă Dumnezeu pentru a ne forma personalitatea, a o perfecţiona şi a o face şi mai atrăgătoare; pentru a pune culoare şi varietate în viaţa noastră, pentru a vrea şi a înfăptui cu mai multă uşurinţă, energie şi consecvenţă. Nu sunt faruri călăuzitoare, ci forţe anarhice pe care trebuie să le conduci precum aburul locomotivei. Dacă sunt bine canalizate de raţiune şi au valve de siguranţă, expansiunea şi efuziunea lor, la momentul cuvenit, ne vor fi peste măsură de utile.

1. *Să nu ne conducem după afectivitate* şi să nu facem schimbări călăuzite de sentimente.

A avea ca normă de acţiune expresia „pentru că îmi place", este ca şi cum ai lua un tramvai sau un autobuz fără *a te uita unde merge*, doar pentru că este mai comod şi mai frumos.

A abandona treaba „pentru că este grea" înseamnă a renunţa la reuşită, la bucurie, la succes şi chiar la propria mântuire.

A dori pentru că nu se poate altfel, înseamnă o dorinţă de sclav.

A dori pentru că mă zoreşte plăcerea sau impulsul, este o dorinţă animalică.

A dori, deşi este greu, călăuziţi de raţiune sau de datorie, este o dorinţă raţională.

A dori pentru că este greu, cu ochii aţintiţi spre ideal sau spre Dumnezeu înseamnă a dori ca un erou sau ca un sfânt.

Copilul şi neadaptatul social iubesc sau urăsc, lucrează sau încetează a lucra, după cum le dictează bunul plac, lipsa de chef,

neplăcerea, pentru că raţiunea nu s-a dezvoltat sau pentru că este inhibată.

2. *Să ne direcţionăm sentimentele, diminuând exagerarea acestora,* neacordând prea mare importanţă pentru ceea ce place sau nu, pentru ceea ce avem sau am dori să avem, căci experienţa ne spune că afectivitatea întăreşte culorile, exagerează binele sau răul, întunecă şi alterează adevărul.

Astfel, de exemplu, te-au deranjat cuvintele şi modul de a proceda al altuia? Îndată, afectivitatea te va îndemna să vezi în acestea o intenţie rea premeditată (probabil a fost vorba doar de uşurătate sau nechibzuială) şi vei rămâne cu convingerea că are intenţii rele.

Poşta sau telegraful îţi aduce o veste rea? Imaginaţia ţi se tulbură imediat şi încarcă tabloul cu umbre foarte negre: „O fi moartea? Ruina? etc."

Nu te simţi bine? Gândirea necontrolată îţi spune: Trebuie să fie tuberculoză, congestie, cancer.

Ai avut experienţa unor fenomene ciudate, chiar şi cu ochii închişi? Idei şi sentimente pripite te-au agitat, fără a izbuti să le domini? Ai văzut o rudă sau un prieten comportându-se fără noimă, dintr-o dată? Poate că ideea că este vorba de nebunie începe să-şi facă loc în inima ta.

Nu înaintezi în studiile tale, în afaceri, în lucru, în virtute, în rugăciune? Eşti trist şi descurajat şi cu chef de a lăsa baltă cariera sau viaţa pe care ai adoptat-o? Ţi se pare că nu eşti făcut pentru asta?

În toate aceste cazuri *ţi-ai pierdut controlul afectivităţii;* admiţându-i exagerările. Convinge-te că realitatea este mult mai bună decât cum o simţi.

Înfrânează-ţi gândurile. Nu da frâu liber frământărilor. Evită exagerile şi părerile preconcepute. Gândeşte-te la alte lucruri şi, mai ales, *nu-ţi schimba* intenţiile, *nu lua decizii importante sub imperiul sentimentului. Lasă să treacă o zi.* „Noaptea e un sfetnic bun", iar apoi, îmblânzită sau calmată afectivitatea, vei avea dispoziţia de a înţelege şi de a înfăptui cu seninătate şi vei vedea

că „lupul nu este atât de fioros cum se spune". Mai ales în privința nebuniei, nu lua în considerare această teamă și ai încredere în ce afirmă psihiatrii și anume că nebunilor nu le-a fost frică de a ajunge în starea de nebunie.

Sfântul Ignațiu, cu finețea sa psihologică, ne trasează reguli deosebit de înțelepte pentru a ne stăpâni, atunci când ne domină o afectivitate deprimantă:

Prima. În momente de dezolare (când suntem lipsiți de speranță sau triști, fără lumină, fără putere, fără liniște și nemângâiați sau când ne orbește ispita) *să nu schimbăm nimic* din ce ne-am propus, să perseverăm în scopurile pe care ni le-am propus când eram într-o stare liniștită, de lumină și mângâiere.

A doua. *Să ne gândim* că starea aceasta *va trece* și va reveni lumina și bucuria. Să încurajăm gândurile și sentimentele pe care le-am avut atunci.

În „palatul afectivității" există saloane strălucitoare, unde sunt găzduite optimismul, speranța, iubirea, curajul și bucuria, precum și beciuri întunecate unde locuiesc descurajarea, tristețea, teama, grija, furia. Stăpâna palatului, voința, va trebui să străbată încăperile acestuia, dar se poate opri unde dorește. Să nu acordăm prea mare importanță fricii, neplăcerilor sau tristeților, atunci când vin, să nu ne fixăm în ele în mod obișnuit și de bună voie, ci în saloanele bucuriei și ale optimismului.

A treia. *Să deschidem supapa de siguranță.* Există stări afective în care depresia poate provoca oboseală, suferință, boală. Astfel sunt conflictele aparente între imperativul datoriei și cerințele onoarei sau ale instinctului. Este suficient ca acestea să fie arătate îndrumătorului spiritual sau psihic, pentru ca să fie ușurate, soluționate și vindecate, în mod frecvent.

Psihiatrii Războiului Mondial au notat cu uimire un număr mult mai mare de nevrotici printre soldații britanici decât printre cei francezi. Investigând cauzele, au constatat că, în rândurile primilor,

se crease atmosfera că englezului nu trebuie să-i fie teamă, că ar fi o lipsă de onoare națională să o manifeste. Această mentalitate le impunea multor indivizi o stare de luptă și de reprimare violentă a sentimentelor pe care nu le puteau evita și care ar fi condus la dezechilibru psihic. Odată modificată această mentalitate numărul bolnavilor a scăzut.

Iată patru categorii de dificultăți sau conflicte interne pe care *trebuie să le expunem cât mai repede* îndrumătorului spiritual, pentru ca ele să nu ne pervertească sau, cel puțin, să nu ne obosească fără rost psihicul:

1. *Acte care ne apasă conștiința din cauza responsabilității morale.*

2. *Îndoieli* de ordin practic, *temeri* pe care nu știm să le rezolvăm sau înclinații obsedante spre rău.

3. *Nehotărâri* în privința unor lucruri importante care ne frământă (pot fi consecința celor anterioare).

4. *Teamă sau tristețe presantă* pe care nu știm să o dominăm. Tumoarea, odată operată, îl ușurează pe bolnav. Mărturisirea unor conflicte, făcută unui prieten prudent sau unui confesor devotat și, mai ales, *ușurarea* divină, în cadrul spovezii, *smulge* din sufletul nostru *toată această povară și tot acest venin.* Atât de mare este pacea, bucuria și mângâierea aduse, încât medici necatolici din cele mai multe țări sunt de acord în a afirma că, dacă spovada nu ar fi fost stabilită în Biserică drept medicament spiritual, ar fi trebuit să se impună ca medicament al rănilor afective. Chiar și protestanții care, prin Luther, au respins spovada, încep acum să pledeze pentru restabilirea acesteia.

Să deschidem, de asemenea, și supapa afectivității îndumnezeite, prin expansiuni de familiară duioșie, cu o prietenie adevărată, în cadrul confidențelor spirituale, în iubirea aproapelui, iubirea de suflete, de Dumnezeu. Să nu ne consumăm întreaga energie psihică pe făgașul judecății, lăsându-l închis sau obstrucționat pe acela al afectivității.

A patra. *Să închidem supapa,* fără milă, în fața instinctului brutal și a pasiunilor dezordonate.

Un tânăr în anul patru de medicină, din Venezuela, a venit să mă vadă după o conferință. Nu putea dormi, nici studia, nu se putea concentra. Pesimism, depresie, tristețe profundă. A trebuit să abandoneze cursurile. Studiase intens, obligat fiind, în același timp, să se îngrijească de probleme grele de familie și, preocupat de boala tatălui său, consultase un psihiatru materialist. Acesta i-a recomandat câteva injecții și eliberarea instinctului sexual, a cărui reprimare, după el, era cauza răului. Tânărul a urmat acest sfat nesocotit, dar s-a ales cu un gol mai mare în suflet, cu tristețe și remușcări. Orientat asupra adevăratei cauze a suferinței sale și reîmpăcat cu Dumnezeu, în sacramentul Mărturisirii, și-a început bucuros munca de reeducare, recăpătându-și repede somnul.

Se pare că nu puțini sunt psihiatrii materialiști care, urmându-l pe *Freud* (așa spun ei), doresc să restabilească echilibrul pierdut *supunând îngerul bestiei*, sufletul trupului, psihismul superior celui inferior, conștientul inconștientului.

Doctorul Vittoz cu școala sa și toți psihiatrii spiritualiști se ridică împotriva unei asemenea aberații.

Să lăsăm deoparte și *confidențele inutile*, născute din emotivitate sau impuls, nevoia de a-i destăinui unei persoane oarecare, pentru a găsi ușurare, suferințele și temerile noastre, dorințele și proiectele pe care le avem. Vom avea parte de *o ușurare de moment* (cedând impulsului), dar ideile negre ni se vor adânci și mai mult și ne vor înrobi. Dacă le povestim prietenilor, îi întristăm, iar, dacă le povestim dușmanilor, îi bucurăm. Deși, din sentimente caritabile sau din politețe vom fi ascultați, pe nimeni nu interesează prea mult răul altuia, cu atât mai puțin detaliile despre suferință, sentimente sau temeri. În schimb, dacă, *uitând de noi înșine*, ne interesăm de problemele celorlalți, vom învăța ceva util, vom deveni mai amabili și mai simpatici.

13

Să ne stăpânim mânia

Dacă ai un duşman, cel mai mare rău pe care îl poţi face, nu lui, ci ţie însuţi, este să îngădui urii să se adâncească în sufletul tău şi să are în el o brazdă de neşters.

Fosdick

Pentru a stăpâni această emoţie, va fi util să-i cunoşti *traiectoria psihico-fiziologică*. Aici voi descrie doar faza a doua, controlabilă, a acestei emoţii, trimiţând, pentru prima fază, cea spontană, la graficul emoţiilor expus în Partea întâi, cap. VI, a cărei explicaţie o rezum în continuare, cu aplicaţii în cazul mâniei.

Faza I: spontană

Nedreptatea, insulta sau supărarea se transmit, prin simţuri sau prin imaginaţie, până la scoarţa cerebrală. Dacă le concepem ca fiind contrare vieţii noastre, sănătăţii, onoarei sau idealului, formăm unul dintre aceste concepte practice: *„Eu, Ei, El"*.

Eu. Cu aceste calităţi şi merite nu mi se cuvine tratamentul respectiv. Părerea şi voinţa mea trebuie respectate.

Ei. Au ceva împotriva mea, sunt cruzi, ingraţi, insuportabili. Trebuie corectaţi.

El. (Faptul, evenimentul) E nedrept, intolerabil.

Acest concept, maxim dacă este foarte puternic, sensibil şi prelungit, stimulează hipotalamusul, sala de maşini a emoţiei şi, de aici, în mod automat, se pune în mişcare sistemul nervos autonom,

care, prin sine şi prin simpatie, determină o rapidă emoţie şi stare de tensiune a inimii, stomacului, plămânilor, muşchilor, viscerelor etc. În acelaşi timp, ne invadează sentimentul dezgustului şi al antipatiei.

Aceasta este ceea ce filozofii şi moraliştii clasici numeau *motus primo primi*, unde nu există responsabilitate, nici păcat, şi pe care, fără multă atenţie, abia o putem controla.

Singurul lucru pe care îl putem face este să evităm excitantul sau, cel puţin, amintirea şi durata sa şi, mai ales, putem evita sau modifica judecata practică: *Eu, Ei, El,* fie distrăgându-ne atenţia, fie printr-o gândire contrarie, printr-o educaţie adecvată. Dacă facem acest lucru, emoţia trece repede, fără a lăsa urme adânci sau durabile.

Un comerciant din Manila se enerva cu uşurinţă din cauza neglijenţei angajaţilor săi şi, ieşindu-şi din fire, îi insulta furios, deşi, după ce se liniştea, le cerea scuze. Din acest motiv i-au plecat mai multe secretare excelente. Dorea neapărat să se corecteze şi a ascultat necondiţionat de sfaturile mele. Gândurile care îi produceau mânie erau: „Ei", angajaţii, „sunt inutili, neglijenţi" etc. şi „El", „câştigul diminuat este inacceptabil".

S-a corectat, în mare parte, în numai 15 zile, schimbându-şi aceste gânduri şi corectându-şi perfecţionismul exagerat. L-am ajutat să-şi micşoreze ambiţia şi să accepte limitele angajaţilor săi.

Faza a II-a: mai activă, controlabilă[1]

I) *Faza de derută*. Aceste comoţii ale organelor ajung la scoarţa cerebrală, ne dăm seama că începem să ne înfuriem şi poate că stimulul continuă să ne solicite. Voinţa, care ar fi putut să ne distragă atenţia spre alte lucruri, dacă cedează mâniei, reţine raţionamentul practic: „Eu, Ei, El", îl face mai puternic, îl prelungeşte şi ordonă

[1] A se vedea graficul de la pagina 194.

atacul. Acesta poate fi *fără limite* şi, atunci, hipotalamusul dezvoltă o *furie animalică*, o mânie neînfrânată, cu reacţii animalice primitive, ca ale celui care sparge tot ce găseşte în cale sau aruncă motorul care nu vrea să pornească.

Sau, în faţa convenienţelor sociale ori a fricii de represalii, se mulţumeşte cu *un atac frânat*, cu *o nerăbdare care consumă*, însoţită de ameninţări sau de gesturi care deranjează adversarul şi de un sentiment de dezgust şi tristeţe.

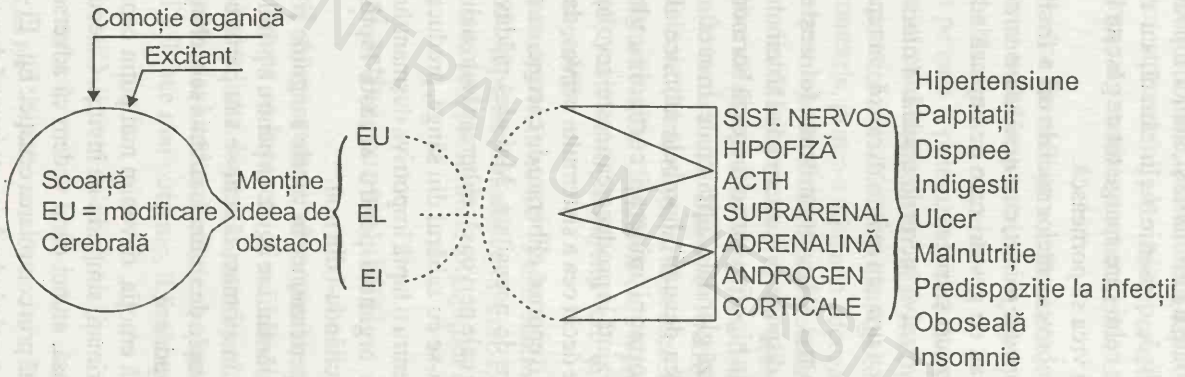
Sau, în fine, rezolvă lucrurile *amânând atacul*, situaţie în care avem de a face cu *ura* sau *mânia ascunsă*, cu tensiune şi tulburare prelungite.

Şi în aceste trei stări, organismul foloseşte în bătălie toate resursele de care dispune: prin intermediul sistemului nervos autonom supraexcitat, prin hipofiza care eliberează hormonul ACTH şi, prin acesta, stimulează glandele suprarenale. În aceste glande se fabrică ceea ce am putea denumi „bombele atomice ale organismului": grupurile de hormoni minerali corticoizi, gluco-corticoizi şi androgenul care ajută la producerea acestei revolte sau supraexcitări mai puţin rapide decât cea a sistemului nervos, dar mai profundă şi mai durabilă, cu o enormă eliberare de energie, ca şi cum organismul s-ar afla în stare de necesitate. Mai ales măduva suprarenalelor, excitată rapid pe cale nervoasă, eliberează adrenalină din abundenţă. Aceasta, unindu-se cu zahărul din sânge, produce o mare cantitate de energie, ca pentru o luptă împotriva duşmanului fericirii noastre; activează toate organele pentru această luptă, apoi ajunge la hipotalamus, excitându-l din nou.

Şi simţim hipertensiunea în vasele sanguine şi în muşchi; inima bate cu putere, plămânii se agită, ca pentru a primi mai mult oxigen; se simte un gol în stomac, tăindu-se sau perturbându-se digestia; organismul se umple de venin, iar mânia se prelungeşte; oboseala şi dezgustul ne invadează.

Odată trecută emoţia, devenim mai puţin capabili de a rezista, suntem mai deprimaţi, simţindu-ne învinşi. Câteodată ne cuprinde o bucurie maliţioasă, atunci când vedem că adversarul suferă. Toate aceste rele se evită prin controlarea ecuaţiei: Eu - Ei - El. De asemenea, ele nu se produc atunci când mânia este impusă de raţiune, ci de pasiune.

FAZA ACTIVĂ DESTABILIZANTĂ



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

O clinică din New Orleans atribuie 76% dintre cauzele îmbolnăvirii pacienților mâniei, urii necontrolate sau nerăbdării amestecate cu teamă.

II) *Faza controlului.* Semnalele comoției emoționale sosesc la scoarța cerebrală, ne dăm seama că ne-am pierdut cu firea, că organismul nostru a început să se pregătească pentru atac sau apărare; se poate ca stimulul sau injuria sau amintirea acesteia să continue să ne excite. Atunci, dacă, în loc să ne lăsăm dominați de emoție, ne ordonăm controlul, Eul, voința liberă poate urma două căi.

Prima: ori modificând raționamentul practic „Eu, Ei, El", ori slăbindu-l prin distragerea atenției sau, mai bine, anulându-l prin aprecierea contrară.[2]

A doua: poate dispune de asemenea, atitudinea internă opusă, de iubire şi simpatie şi expresia exterioară, pe chip, în glas, în mişcări (acționând asupra muşchilor).

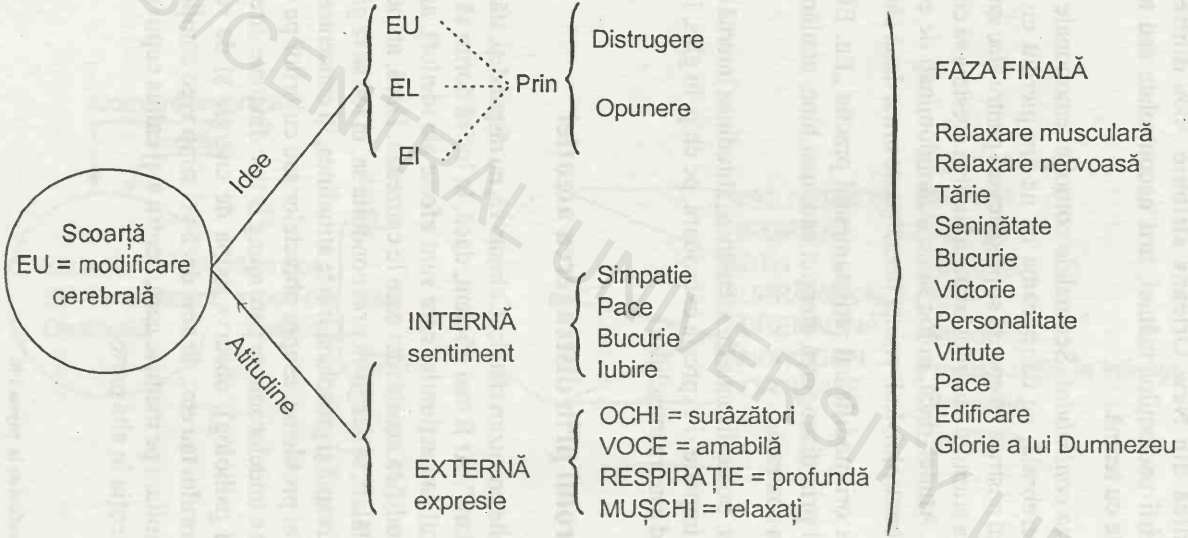
1. Controlul prin distragerea atenției

De multe ori auzim sfatul: „Calmați-vă, nu răspundeți, stăpâniți-vă, aveți răbdare". Ar fi mai eficient, dacă, în loc să dorim să alungăm sentimentul sau acțiunile (care sunt efecte ale ideilor), am alunga sau am modifica aceste idei care le cauzează. Dacă, atunci când te insultă celălalt, te dezgustă prin conduita sa, în loc să te gândeşti la cât de nedreaptă şi grosolană îi este atitudinea, îți concentrezi atenția asupra altei probleme: asupra obiectelor sau culorilor pe care le ai în față sau a undelor sonore care ajung la tine din toate direcțiile sau (dacă eşti psiholog), observi risipa de energie şi de reacții ale interlocutorului tău etc., de abia dacă vei simți vreo emoție.

Să le imităm pe mamele care, pentru a-şi calma copiii care urlă, le atrag atenția în altă parte.

[2] A se vedea graficul de la pagina 196.

FAZA ACTIVĂ DE CONTROL



BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ţinând cont de ce spuneam într-un capitol anterior, şi anume că, în momentele de mânie, pulsul ajunge la 200 şi chiar mai multe bătăi pe minut, iar tensiunea urcă de la 13 la 23 cm, o metodă de a distrage atenţia în mod profitabil ar fi să ne numărăm bătăile inimii în timp ce privim ceasul. Când am numărat 100 şi vedem că secundarul abia a ajuns la 30, ne vom teme, dar furia se va fi stins.

Dacă suferi din cauza unei injurii, nu o ajuta să se ridice. Vei vedea că singură nu poate să o facă.

2. Controlul prin gândire contrară

1. Încearcă să descoperi care dintre cele trei componente: „Eu, Ei, El" predomină în tine şi caută-i contrariul.

2. Gândului de mândrie sau teamă pe care l-a deşteptat emoţia (ex. „Eu nu merit să fiu tratat astfel"), opune-l pe acesta: „Sunt un om ca oricare altul, cu limite, defecte şi greşeli care ar merita o pedeapsă şi mai mare".

Ideii că „Ei sunt nedrepţi sau cruzi" trebuie să i se opună ceea ce spune experienţa: cu toţii au mai puţine defecte şi mai multe virtuţi decât cele pe care obişnuim să le atribuim la mânie. „Probabil că au făcut acel lucru, care ne-a deranjat, din nepricepere şi fără răutate".

Isus Cristos pe Cruce a folosit acest mijloc pentru a cere iertare pentru cei care îl răstigniseră şi îl insultau, argumentând că nu aveau atâta vină pentru că „nu ştiau ce făceau".

3. Mai mult, dacă eşti o persoană spirituală, creştină, cu o credinţă vie, gândeşte-te că insulta aceasta îţi este foarte de trebuinţă pentru păcatele tale, ceea ce este infinit mai puţin decât ţi s-ar fi dat în infern, că este o mare ocazie pe care ţi-o oferă Dumnezeu pentru a câştiga, prin răbdarea şi umilinţa de un minut, o „glorie eternă".

O soră cerea pomană pentru orfani. „Pomană?" răspunse un domn cu convingeri anticlericale, „pentru a vă încuraja lenea şi a vă ajuta să-i menţineţi pe cei nevoiaşi în stare de sclavie? Pentru asta, de fapt, cereţi". Şi i-a dat o palmă.

Călugărița s-a gândit o clipă la păcatele ei și a replicat fără să se clintească: „Aceasta este pentru mine, domnule. Acum vă rog să-mi dați ceva pentru orfanii mei".

Furiosul domn anticlerical s-a predat, a cerut iertare și i-a dat o pomană substanțială.

Dacă fie și numai prezența unei astfel de persoane bune, dar antipatice, îți îngheață surâsul pe buze, fă puțină gimnastică spirituală, meditează asupra virtuților sale, amintește-ți titlul de Fiu al lui Dumnezeu și Moștenitor al cerului pe care i-l oferă Bunătatea Infinită; vezi-l, în acea persoană, pe „Isus Cristos mascat de defecte" care se apropie de tine pentru ca să îi surâzi, să-i vorbești, să-l iubești și să-l slujești cu un mai mare merit.

Ceea ce i-ați făcut celui mai mic dintre frații mei, mie mi-ați făcut, a spus Învățătorul Divin.

În sfârșit „El", evenimentul, ofensa, suferința, nu este chiar atât de intolerabil sau periculos. Dacă accept totul și iert, personalitatea mea crește imens. Dacă ne privează de vreun bun sau de comoditate materială, și toate bunurile lumii nu valorează decât un fir de praf, sunt nesemnificative în comparație cu bunurile veșnice care ni se pregătesc în urma acestei tribulații. „Este un diamant pentru cer, deși înconjurat de spini". Să înlăturăm spinii nu privind la amărăciunea durerii, ci să păstrăm bijuteria, acceptând ceea ce ne aduce folosul veșnic.

Injuria sau ofensa este o bombă care poate fi detonată de simpla scânteie a gândurilor noastre de protest.

În capitolul XVI „A ști să fii fericit", vom întâlni gânduri care ne înlesnesc schimbarea durerii în bucurie.

3. Controlul prin sentiment contrar

Să încercăm să înlocuim sentimentele de dezgust, mânie și antipatie (spre care dorea să ne conducă emoția), cu acelea de bucurie și simpatie.

Înainte de orice, sentimentul inevitabil trebuie digerat, *acceptat în întregime*, dacă nu dorim să ne învenineze în continuare.

Apoi, trebuie tratată persoana respectivă *ca şi cum ne-ar fi foarte simpatică*, cu gânduri de apreciere şi înţelegere, descoperindu-i virtuţile şi scuzându-i defectele, pe un ton de iubire şi de respect, cu spirit de slujire, cu rugăciuni şi sacrificii. O lună de astfel de tratament va fi de ajuns pentru a ne-o face simpatică.

A şti să gândeşti bine despre ceilalţi şi a şti să le surâzi este un secret pentru a-ţi înmulţi prietenii.

Unuia din colegii mei din China bandiţii i-au atacat casa. El i-a primit pe căpeteniile acestora cu toată politeţea şi amabilitatea, ca pe nişte oameni respectabili; i-a invitat în salon să bea o ceaşcă de ceai, i-a servit cu prăjituri şi ţigări. Însoţindu-i la plecare, s-au întâlnit cu alţi hoţi din bandă, care tocmai luaseră măgarii misionarului; şefii le-au ordonat să-i ducă la loc şi să se retragă fără să facă vreun rău.

4. Controlul prin expresie contrară

Să folosim şi metoda fiziologică, dând vocii, respiraţiei, ochilor şi muşchilor noştri expresia contrară celei pe care vrea să ne-o impună mânia. Să tăcem sau să vorbim rar, cu voce blândă şi liniştită.

Dacă flacăra urii şi a nerăbdării iese prin gura ta, inspiră de două ori adânc înainte de a răspunde şi expiră aerul puţin câte puţin. Vei vedea cât de repede se stinge flacăra.

Să ne menţinem neîncordaţi şi relaxaţi muşchii braţelor şi ai mâinilor, ai gurii şi ai feţei; şi, mai ales, să schiţăm un zâmbet în priviri, păstrându-i blânzi şi suavi, gândindu-ne la ceva plăcut.

Negustorul din Manila menţionat mai sus, în afară de a-şi schimba gândurile cu privire la „Ei", „El", a acceptat cu plăcere ca la uşa biroului său, să atârne o oglindă cu inscripţia: „Ochi surâzători" şi

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

ca lucrătorii săi să intre cu ea în brațe atunci când îi chema nervos. Văzând în oglindă cât este de schimonosit de mânie și amintindu-și ce și-a propus, rezultatul i-a întrecut așteptările.

O doamnă din Rio de Janeiro, la capătul unor conferințe, a venit să-mi povestească păsurile, starea ei proastă și a soțului. „Căminul meu este un infern - mi-a spus - mereu ne certăm, cu toate că suntem creștini evlavioși". Am sfătuit-o ca, mai întâi, să se privească în oglindă și să încerce să-și surâdă cu ochii. După obținerea acestui surâs curat și adânc, văzându-și soțul venind acasă, să facă un act de credință: „Aici vine Isus Cristos, marele meu binefăcător, travestit în defectele soțului meu, pentru ca să-i surâd, să-l iubesc, să-l slujesc". După o lună de zile, a venit să-mi mulțumească; căminul lor se transformase, erau fericiți. Își modificase gândul și expresia de mânie.

Uneori, rădăcinile urii se află în subconștientul activ. Poate fi vorba, printre altele de: a) *o decepție*, ca în cazul seminaristului de care am vorbit sau b) *de o prelungire sau un transfer* inconștient al persoanei care a fost rea sau nedreaptă cu noi (și care, fiind respinsă, a căzut în uitare) asupra alteia care i se aseamănă fizic, în modul de a se îmbrăca etc.; c) mai poate fi vorba și de *perfecționism*: pretențiile noastre fiind prea mari, ne deranjează atunci când nu-l obținem; d) sau de un fel de *compensație* contra fricii ale cărei victime suntem în alte părți; precum cel ce suferă de inferioritate la birou sau atelier și se răzbună acasă, maltratându-și soția și copiii.

Mi-a fost prezentat, într-o capitală centro-americană, un copil de doisprezece ani cu frecvente ieșiri nervoase acasă. Încercând să descopăr cauzele acestor ieșiri, nu am găsit suficiente motive în „Eu-Ei-El". Dar, aflând că, la școală, îi era frică și avea complexe de inferioritate, l-am ajutat să se simtă însuflețit și curajos și, imediat, și-a depășit mânia.

Să vedem, deci, cum putem controla teama care face atâtea victime.

Dominarea mâniei

FAZA SPONTANĂ — prin „EU" / „El" / „EL" — stimulează și activează — Hipotalamusul, sistemul nervos, mușchii — repercutează asupra — inimii, sângelui, plămânilor, viscerelor

FAZA CONȘTIENTĂ

Comandă un atac secundar:

- Neînfrânat: Mânie animalică: -reacții primitive: sparge, azvârle.
- Infrânat: Nerăbdare ce macină: -amenințări -dezgust -tristețe
- Amânat: Ură: -tensiune și neliniște prelungite

— activează — sistemul nervos, tensiunea mușchii, hipofiza și glandele suprarenale: hormonii.

Ordin de control:

Distracție: senzație conștientă, observație, ocupație

Idee sau abordare opusă:

- „Eu...merit să fiu mai rău tratat"
- „Ei": fără această rea voință... cu calități... Cristos travestit...
- „El": „Cec în alb" pentru cer / Predilecție a lui Dumnezeu / sau / Nestemată cu spini

Sentiment pozitiv:

- simpatie contra antipatie
- iubire contra ură
- tratarea persoanei „ca și cum" ar fi simpatică
- siguranță contra sentimentului de teamă transferat

Expresie contrară:

- privire blândă, surâzătoare...
- glas amabil
- respirație adâncă lentă
- mușchi relaxați

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14

Depăşirea sentimentului de teamă

Dacă am reuşi să îndepărtăm de pe pământ nesiguranţa şi teama exagerată, am dubla sănătatea şi fericirea omului.

Dacă mânia implică agresivitate şi tendinţa de a distruge un obstacol (adevărat sau presupus) din calea fericirii, obstacol pe care îl credem posibil de învins, teama apare atunci când acel obstacol ne apare de nedepăşit. Atunci, respingând lupta, încercăm să fugim sau să evităm pericolul.

„Copii fiind ne era frică doar de două lucruri", spune Fosdick, „să nu cădem şi să nu auzim zgomote puternice. Apoi, experienţa şi cunoştinţele dobândite ne-au făcut să ne dăm seama de alte pericole, conform raţiunii şi să ne ferim de ele".

Teama în faţa unui pericol adevărat este sănătoasă şi dată de Dumnezeu fiinţelor sensibile şi raţionale, ca instinct de apărare şi conservare. Acela care nu se opreşte în faţa luminii roşii a semaforului atentează la propria viaţă.

Dar, şi mediul înconjurător şi imaginaţia noastră ne fac să vedem pericole, acolo unde nu sunt sau ne produc, câteodată, o spaimă disproporţionată. Despre această teamă dobândită sau exagerată vom vorbi în cele ce urmează.

Puternicele impresii de groază sau stările de teamă repetate, din cauza conversaţiei, a purei imaginaţii, a unui film, a unei cărţi, lasă sub formă reziduală sau de sediment şi, în subconştient, tendinţa spre nesiguranţă, sentimentul de teamă, iar atunci când acest sentiment găseşte mintea liberă, tinde să o ocupe cu imagini de teamă, provocând alterări organice de inhibiţie, tremur, contracţie a vaselor sangvine, paloare, respiraţie grea, roşeaţă în obraji, palpitaţii etc.

Grade ale sentimentului de teamă

Spuneam în prima parte că ideea sau teama de „pericol", fondată sau nefondată, este cauza spaimei, aceasta din urmă şi inhibarea care-i urmează crescând proporţional cu dimensiunea pericolului, cu iminenţa acestuia şi cu dificultatea de a-l evita.

Astfel, dinaintea simplei posibilităţi a unui lucru rău sau doar din simpla neîncredere referitoare la depăşirea lui, pierdem spontaneitatea mişcărilor sau a discursului. Atunci când trebuie să defileze prin faţa multor oameni care îi urmăresc, cât de puţini îşi păstrează mersul firesc!

Dacă neîncrederea se transformă în alarmă, crezând că ne apropiem de o primejdie posibilă sau gravă, unitatea voinţei, gândirii şi acţiunii noastre se fisurează şi ne tremură muşchii.

Dacă răul cel grav apare ca inevitabil, neliniştea distruge controlul mişcărilor, ideilor şi acţiunilor. Memoria se inhibă la examene în cazul celor timizi, mintea nu funcţionează bine, iar imaginaţia îi face să vadă ceea ce nu există.

În sfârşit, dacă teama avansează cu un grad mai mult şi apare ca iminentă, gravă sau inevitabilă, panica pune stăpânire pe noi, încetăţenind anarhia gândirii, simţirii şi acţiunii, până la paralizie, în cazuri de teroare, când cele trei elemente ating punctul culminant. Să ne amintim de confuzia şi lipsa de raţiune cauzate de panica din timpul cutremurelor sau incendiului izbucnit în interiorul unui teatru.

Cum să controlăm această stare

Spaima este emoţia cel mai greu de controlat, pentru că, în mod frecvent, nu ştim de ce ne temem sau din ce cauză, ca în cazul neliniştii, fobiilor sau al spaimelor neîntemeiate. Motivaţia acestora, de obicei, este inconştientă sau s-a transferat de la cauza reală la o împrejurare concomitentă; reprimând în mod inconştient reacţia normală, care ne-ar răni orgoliul, îi creem o ieşire în aceste stări de frică simbolică, pe care le recunoaştem ca neîntemeiate, dar nu ştim să le dominăm.

Dominarea inconştientă a sentimentului de teamă

Pentru aceste cazuri se impune o explorare mai profundă a subconştientului, a originilor anormalităţii şi a împrejurărilor care au precedat-o sau au însoţit-o. Acestea, odată descoperite, teama este mai uşor de depăşit.

Un paroh din Buenos Aires se simţea timorat faţă de preabunul său Superior şi faţă de cei mai buni credincioşi, dar nu îşi putea da seama de ce. Sugerându-i posibilitatea ca aceste persoane să-i fi sugerat amintiri neplăcute din copilărie, poate uitate, s-a examinat cu atenţie şi, până la urmă, a descoperit cauza. La vârsta de doisprezece ani, trecând, într-o zi, pe lângă un birt, un om corpolent, s-a năpustit cu un cuţit în mână asupra lui, strigând: „Îl omor pe copilul ăsta". El a ţipat, a fugit şi a ajuns acasă tremurând, iar noaptea aceea a avut vise terifiante. Peste câteva zile a intrat în Seminarul Mic şi a uitat tragicul incident. Totuşi, întreaga întâmplare continua să existe în subconştientul său, producându-i starea de nelinişte şi de teamă. Acum, dându-şi seama că, atât Superiorul, cât şi credincioşii respectivi erau persoane corpolente, fiind pentru el simbolul omului cu cuţitul în mână, s-a simţit complet eliberat.

Învingerea sentimentului conştient de teamă

Atunci când cunoaştem cauza temerii noastre exagerate, putem parcurge următorii paşi pentru a o învinge:

1) *Înainte de toate, trebuie acţionat.* Căci, dacă teama tinde să ne inhibe activităţile, nu trebuie secondată de inactivitate, ci din contra, învinsă prin acţiune. Un curajos explorator al Polului Nord, rătăcit printre gheţurile fără sfârşit, şi-a datorat salvarea acestui procedeu. Negăsindu-şi tabăra, în loc să se lase paralizat de spaimă, a început să ridice grămezi de gheaţă din loc în loc. Acestea i-au servit drept orientare parţială pentru diferitele incursiuni de căutare, până când, în sfârşit, a găsit tabăra.

2) *Concretizând-o.* Teama, cu cât este mai vagă, mai confuză, cu atât apasă mai mult. Să răspundem în scris şi detaliat la aceste întrebări: de ce anume mă tem? pentru ce? Detaliind răul sau pericolul, îl vom vedea, frecvent, ca nesemnificativ. Teama este un monstru care trăieşte în caverna subconştientului, învăluit în tenebre; să luminăm caverna; să scoatem teama din vizuina ei ascunsă; să o privim în faţă şi o vom împrăştia.

3) *Judecând-o.* Cât de probabil este ca acest lucru să se întâmple? Şi în ce proporţii? Unu la 1.000? la 100.000? la 1.000.000? Nimeni nu trebuie să se îngrijoreze, atunci când probabilitatea este atât de mică, încât devine doar posibilitate. Şi, dacă se întâmplă, va fi chiar atât de dezastruos cât cred? Imaginaţia obişnuieşte să ne supraîncarce emoţiile cu trăsături negre.

4) *Privind-o în faţă.* Şi presupunând că lucrul respectiv se întâmplă. Ce dacă? Nu au trecut şi alţii prin situaţii asemănătoare şi au putut trăi şi fi fericiţi? Iar, dacă ar fi să mor, ce dacă, nu aş putea începe, atunci, să fiu mai fericit, în veşnicie?

Imaginându-ne lucrul cel mai rău care ni se poate întâmpla şi acceptându-l, găsindu-i o soluţie umană sau divină, vom învinge teama exagerată.

5) *Trebuie evitate excitantele* sau mai degrabă *ideile alarmiste* pe care acestea le suscită în noi. Trebuie să ne distragem atenţia de la aceste idei, concentrând-o asupra senzaţiilor conştiente sau asupra concentrărilor voluntare sau mai bine, atunci când teama este exagerată şi impusă de imaginaţie...

6) *Folosirea ideilor contrare*: „Nu există pericol. Probabilitatea ca aceasta să se întâmple este minimă. Răul care poate veni este nesemnificativ sau aduce cu sine mai multe lucruri bune". Acest lucru este facilitat prin educaţia religioasă şi prin actele de încredere în Dumnezeu, Tatăl providenţial.

7) *Folosirea sentimentului contrar* : de curaj, siguranţă, optimism; prin aceleaşi mijloace, care ne-au adus teama, dar contrare,

adică prin *acte* intense de curaj, prin trăiri sau *amintiri* puternice de *siguranță*, prin cuvinte spuse pe același ton. Un act de eroism îl poate vindeca repede pe un timid.

8) Să asociem trăirile personale de siguranță cu cele care, de obicei, ne produc teamă, imaginându-ne că dominăm situația.

Într-un seminar din Brazilia a venit la mine un bâlbâit care se temea că nu poate ajunge la preoție datorită acestui defect. Atunci când se vedea înaintea Părintelui Rector nu putea lega două cuvinte. La fel, dinaintea unor colegi și la unele ore. În schimb, declama bine ce știa pe dinafară. Era deci emoția provocată de frică cea care îi inhiba mușchii respirației și vorbirea: îi era teamă că Părintele Rector îl va declara inapt pentru preoția spre care aspira atât de mult. Teama aceasta îi tăia respirația; nu mai avea aer, atunci când începea să respire. L-am făcut să respire adânc, de mai multe ori, pe nas, iar, apoi, cu pieptul plin de aer, să încerce să se bâlbâie. A descoperit cu bucurie că îi era imposibil.

Atunci l-am ajutat să-și îndepărteze teama, demonstrându-i că se putea vindeca, dacă impunea în subconștientul său sentimentul contrar, prin mijloacele indicate aici și dacă lega acest sentiment de trăirea care îl înspăimânta cel mai mult. Concret, l-am făcut să-și imagineze că îi vorbește Părintelui Rector, respirând profund și simțindu-se sigur de el. De aceea, i-am spus să repete după mine: „mă duc la Părintele Rector...îl salut...încep să-i vorbesc... și sunt sigur de mine respir adânc, domin, sunt foarte sigur... Aceste ultime cuvinte le-a spus, la început, pe un ton descriptiv, ca pe primele, dar i-am cerut să le repete pe un ton sigur, imitându-mă pe mine, și făcând lucrul acesta cu tot curajul sau forța de care era capabil, l-am simțit transformându-se.

9) *Oprirea neliniștii musculare.* Numesc neliniște musculară o stare latentă de nesiguranță sau teamă datorată unei încordări puternice și îndelungate a mușchilor intercostali. Aceștia împiedică dilatarea necesară a pieptului, pe care o avem atunci când suntem însuflețiți sau siguri; și, în schimb, ne impun postura celui timid sau deprimat. În aceste cazuri, dacă nu apar cauze psihice sau emoționale

dătătoare de teamă, să încercăm să destindem aceşti muşchi cât mai repede, prin exerciţii adecvate de gimnastică, printr-o poziţie mai corectă şi cu masaj.

10) *Adoptarea expresiei contrare:* Nu aceea a ochilor foarte deschişi, cu o privire fixă, care ar indica teama, ci, mai degrabă, o privire sigură şi blândă; o voce mai profundă şi mai sigură, cu ajutorul aerului care iese, nu din gât, şi o respiraţie mai adâncă, mai lentă. Pentru aceasta, în loc să ne fixăm pe umflarea plămânilor, să avem grijă să umflăm nările şi să le menţinem bine deschise în timpul expiraţiei.

SĂ ÎNVINGEM OBSESIA SCRUPULELOR

Această obsesie a nesiguranţei poate să aibă în vedere lucruri profane, fiind ca a aceluia care, ieşit din casă, se gândeşte cu îngrijorare dacă a stins lumina, a închis robinetul sau uşa; poate, de asemenea, să se manifeste, deseori, în legătură cu situaţii de natură religioasă sau morală. Scrupulul religios este o teamă insuflată, torturantă, de a nu păcătui sau de a nu fi păcătuit. Este o eroare sau o îndoială neliniştitoare prilejuită de frica puternică ce inhibă sau perturbă raţiunea. Este un izvor de tulburare şi tristeţe, de multe deranjamente organice, timiditate şi tulburări ale personalităţii. Nestăpânit la timp, poate prilejui disperare, depravare şi chiar perversiune morală.

Cauzele care predispun la obsesia scrupulelor. Cele pe care le indicam înainte pentru impresionabilitate sau emotivitate exagerată: slăbiciunea organică şi uzura cerebrală. Temperamentul negativ. Nesiguranţa sedimentată prin trăiri ale fricii necontracarate. Imaginaţia necontrolată şi exagerată. Educaţia excesiv de riguroasă. Relaţiile cu persoane scrupuloase. Dorinţa excesivă a certitudinii. Frica de responsabilitate.

Poate fi, de asemenea, şi o ispită a diavolului. Atunci când este prelungită, aproape întotdeauna este un indiciu al unei nevroze psihice şi, câteodată, chiar al unei psihoze. Altfel spus, scrupulul

este unul dintre multele simptome ale afecțiunilor psihice și nu un indiciu al unei rele vieți supranaturale.

Adevărata cauză. Gândul care produce scrupulul este acesta: „Pericol veșnic, dacă nu scap de îndoiala aceasta sau dacă acționez cu ea". Acest gând este impus persoanei scrupuloase nu de către realitatea pericolului (căci nu există nici un temei de frică, după cum spune îndrumătorul spiritual), nici de către rațiunea care este inhibată de teamă, ci de imaginația stimulată de tendința fricii și de imperioasa necesitate de a descoperi și a acoperi crăpăturile pe unde ar putea pătrunde teama. Rațiunea îi spune, în schimb, prin îndrumător, că ceea ce are este o boală psihică, și nu una morală.

De aceea, pentru a se vindeca, va trebui să disprețuiască, practic, acest gând, să nu dorească a-l judeca și a-l examina în amănunțime, căci simptomele se acutizează gândindu-te cu teamă la ele. Pur și simplu, trebuie închisă orice discuție. Mai bine ar fi, nedorind să ieși dintr-o îndoială impusă de infirmitate, nu de rațiune, să accepți cu umilință această limitare, compensând-o cu mai multă încredere în milostivirea divină (act eroic subiectiv).

REMEDII

1. Înainte de orice, asigură-te că este, într-adevăr, vorba de un scrupul și nu de o simplă ignoranță sau o încercare trecătoare de la Dumnezeu. Aprecierea aceasta o va face îndrumătorul spiritual, nu bolnavul.

2. În situația respectivă, trebuie să accepți ceea ce este demonstrat cu certitudine, adică faptul că este vorba despre o *afecțiune psihică și nu de una morală.* Pentru a te convinge, citește simptomele care apar în schema triplă de la capitolul II. Vei descoperi că ai mai multe dintre ele. Amintește-ți de asemenea, ce spuneam despre „gradele fricii", care, atunci când este mare (nu există teamă mai mare decât aceea cauzată de ideea „pericolului veșnic"), nu inhibă

şi nu perturbă doar muşchii, ci şi mintea şi sentimentele. Emoţia cauzată de teamă îl tulbură în aşa măsură pe cel scrupulos, încât îl face să vadă pericolul, acolo unde nu este sau să vadă păcatul grav, acolo unde a fost doar imperfecţiune sau uşoară greşeală.

Această tulburare emoţională sau hipersensibilitate a conştiinţei are două rădăcini:

a) Fapte ale vieţii din trecut, mai ales din copilărie, precum mici jocuri sexuale care, evaluate cu conştiinţa actuală, ni se par monstruoase şi ne tulbură; b) lecturi, convorbiri, întâmplări terifiante care ne măresc înclinaţia spre teamă; c) scrupulul însuşi sau stările prelungite de nesiguranţă sau spaimă care ne-au impregnat personalitatea, lăsând în inconştient această tendinţă excesivă de a descoperi pericole şi a le evita cât mai repede.

Cu această predispoziţie, la apariţia gândului mişcării sau a acţiunii care neliniştește conştiinţa, inconştientul se alarmează, doreşte să acopere acea fisură de nesiguranţă şi apare neliniştea în conştiinţă.

3. Lupta trebuie să se dea pe terenul adversarului. Nu pretinde să distrugi acest duşman psihic şi *natural* doar prin remedii *spirituale* sau supranaturale, precum iertarea păcatelor. Ce am spune despre acela care se apropie de un preot repetând îngrozit: „Părinte, salvează-mă, dă-mi iertarea păcatelor, mă doare măseaua!?" Răspunsul ar fi: „Du-te la dentist şi nu te mai teme că vei fi condamnat". La fel trebuie spus şi despre cel măcinat de scrupul: „Nu considera veşnic ceva ce ţine doar de o tulburare emoţională".

4. Recunoaşte deci, că emoţia *tulbură judecata* în aşa măsură, încât te face *să vezi ceea ce nu există.* Atunci când se vorbeşte noaptea de apariţii sau de fantome, nu este normal ca persoanele fricoase să le vadă şi să le simtă? Unele persoane timide, la examen, nu uită ceea ce ştiau foarte bine nereuşind să se concentreze atunci când le domină teama?

Ce putem spune despre orbul care, condus de un copil, dintr-o dată se opreşte înspăimântat, spunând: „Nu, nu mai pot face un pas pentru că văd o prăpastie?" Un orb să vadă? Acelaşi lucru se întâmplă

şi cu persoana bolnavă de scrupul, când vede dinainte păcat şi sacrilegiu şi tremură mergând la împărtăşanie în ciuda îndemnului primit din partea confesorului.

Să-i cerem să o facă, dar în loc să piardă timpul examinându-se din nou şi cântărind sacrilegiul pe care crede că îl vede, să se străduiască să repete actele de iubire şi de încredere. Această credinţă şi ascultare care dispreţuieşte propria judecată pentru aceea a lui Dumnezeu este eroică şi fiecare act de iubire îi dăruieşte sau îi sporeşte harul.

5. Pe acela al cărui ceas sau termometru nu merge bine toţi îl sfătuiesc să nu se ia după ele, ci după ceea ce spun aceia cărora le funcţionează cum trebuie. Astfel, şi persoanei bolnave de scrupul Dumnezeu *îi dă dreptul să nu se conducă, nici să nu se îngrijoreze* pentru ce îi spune propria conştiinţă tulburată de teamă, ci după ceea ce îi indică îndrumătorul spiritual. Mai mult, Părintele Ceresc îi cere să profite de această facultate şi, dispreţuind judecata subiectivă, să rămână liniştit.

6. Atunci când scrupulul se referă la viaţa trecută, în ciuda unor serioase spovezi generale, când crezi că ai uitat, nu te-ai spovedit bine sau nu ai fost înţeles, aminteşte-ţi că, prin iertarea indirectă, au fost şterse deja toate păcatele, în ziua în care ai făcut o spovadă cu bunăvoinţă. Obligaţia de a declara în spovada următoare păcatele uitate se referă doar la păcatele grave, cu certitudine comise şi cu certitudine nemărturisite, dar chiar şi *această obligaţie încetează* în cazul celui marcat de *scrupul.*

7. Mulţi confundă spovada perfectă cu spovada bună. Pe cea perfectă ar putea-o face doar Dumnezeu, care cunoaşte responsabilitatea fiecăruia. Pe cea bună o putem face cu toţii, căci ni se cere doar bunăvoinţă, iar multe persoane marcate de scrupul cu greu vor putea face altceva cu mintea inhibată şi tulburată de emoţie. Să se ştie deci, că, în cazul acestei spovezi, au fost iertate prin absoluţiune directă păcatele acuzate şi, prin absoluţiune indirectă, cele uitate sau acuzate cu bunăvoinţă, deşi nu în mod perfect. În loc să vă îngrijoraţi dacă aţi spus totul şi dacă aţi spus bine, însufleţiţi-vă

credința că Isus Cristos vă spală cu sângele său divin; că vine Milostivirea Infinită iertând, ștergând și uitând greșelile voastre, așa cum a făcut și tatăl cu fiul său risipitor.

8. Există două mijloace pentru a recăpăta harul pierdut: spovada și actul de iubire de Dumnezeu sau de căință perfectă. Pe de altă parte, spovada și integritatea acesteia nu obligă cu un inconvenient grav, cum spune morala. Scrupulele, din cauza nervozității și a confuziei de idei în examenul de conștiință și în mărturisire, ajung să fie un chin pentru persoana care se spovedește și a-i cere să se acuze cu integritate ar însemna pentru ea un mare rău psihic. Persoanele aflate într-o astfel de situație vor putea, de acord cu confesorul, să se mulțumească cu o declarație generală sau, pur și simplu, căindu-se și recunoscându-se păcătoși, să ceară iertarea păcatelor sau, și mai simplu, să se asigure că sunt în stare de har prin actul de iubire față de Dumnezeu.

9. Celor a căror obsesie și îndoială se reflectă asupra unor acte interne, precum gândurile, dorințele, intențiile, sentimentele, durerile, propunerile, ar trebui să li se *interzică* nu numai *să se acuze* dar și să le *examineze*; căci, dacă, în general, este dificil a discerne responsabilitatea proprie în astfel de acte, pentru omul marcat de scrupul este imposibil. Consolați-vă cu realitatea că așa numitele păcate cu gândul nu sunt decât acte deliberate ale voinței care alege, de exemplu, plăcerea interzisă și, pentru a o obține, dorește aceste gânduri și se desfată cu ele ca acela care suge o bomboană.

10. Cum persoana marcată de scrupul de abia trăiește realitatea prezentă și nu-și dă seama exact nici măcar de culorile pe care le vede sau de sunetele pe care le aude, fiind prinsă necontenit în gândurile sale subiective, încearcă să-ți sporești viața conștientă cu senzații voluntare, captând mai ales culorile, trăind „prezentul" sau realizând acel „Fă ce faci" (cap III).

11. *Reeducă-ți capacitatea de concentrare*, obișnuindu-te să te gândești la un singur lucru. Persoana marcată de scrupul nu știe să ignore obsesia, atunci când studiază, conversează, muncește (cap IV).

12. *Întăreşte-ţi, mai ales, voinţa* prin decizii repetate şi responsabilităţi asumate, ceea ce în cazul său este aproape cu neputinţă. De aceea, îndrumătorul spiritual nu trebuie să ia mereu asupră-i responsabilitatea deciziei, ci trebuie să facă în aşa fel încât, încetul cu încetul, această responsabilitate să fie asumată de bolnavul însuşi.

În Medellin (Columbia), după o conferinţă, a venit la mine o doamnă care de 17 ani suferea de scrupule persistente care îi furau pacea şi bucuria. Nu se putea împărtăşi, dacă nu se spovedea de fiecare dată cu câteva minute înainte; chiar şi aşa, o făcea mereu tremurând. Părea foarte abătută şi descurajată. I-am demonstrat că suferinţa ei nu era de natură morală, ci psihică, arătându-i celelalte simptome pe care i le descoperisem (cap II, schema) şi am încercat să o conving că nu avea de ce să se teamă pentru propriul suflet, ci numai pentru sănătate. I-am explicat rădăcina afectivă şi nu intelectivă a scrupulului, adică: unul sau mai multe fapte de natură psihică ce i-au produs teamă şi care, nefiind contracarate, i-au înrădăcinat înclinaţia spre îndoială şi teamă. Această tendinţă o tulbura suscitând, prin orice aparenţă de vinovăţie, îndoiala şi teama de păcat.

I-am expus condiţiile psihice referitoare la păcatul grav: conştiinţă clară, libertate deplină şi voinţă deliberată într-o materie gravă, condiţii care, în cazul ei, nu existau. Atunci când ele există, nu lasă loc nici celei mai mici îndoieli. Astfel eliminată rădăcina intelectivă a temerii, mi-a putut promite că nu o va mai interesa scrupulul ei; mai mult, îl va disprețui, practic contrapunându-i imediat o senzaţie conştientă. A început să iasă din lumea ei subiectivă spre cea obiectivă prin intermediul actelor conştiente din ce în ce mai repetate. La a doua întrevedere am coroborat siguranţa iniţială şi am învăţat-o să-şi reeduce voinţa. Când am revăzut-o după şase luni, era robustă, veselă şi fericită. Scrupulele au revenit doar într-o criză psihică prilejuită de moartea tatălui ei, dar în scurtă vreme şi le-a putut stăpâni singură.

13. *Recunoaşteţi că sunteţi un orb vindecabil* şi că aveţi nevoie de o călăuză şi ascultaţi orbeşte de îndrumătorul spiritual care, cu

grijă, răbdare şi bunătate va aplica, mai întâi, remediul, iar apoi va face ca pacientul însuşi să şi-l aplice, pretinzând cu fermitate punerea lui în practică. În clipa îndoielii, aveţi grijă să faceţi ceea ce aţi stabilit, cu ajutorul îndrumătorului sau când eraţi liniştit.

14.*Nu vă luaţi după îndoieli* nici după „poate", ci doar după evidenţe şi urmaţi cu o fidelitate de neclintit aceste trei reguli:

a) nu acuza niciodată îndoieli sau ispite în materie de scrupule;
b) nu vorbi din nou despre spovezi, nici despre păcate trecute;
c) în timpul activităţilor, disprețuieşte îndoielile bruşte.

Trebuie acceptat că starea proastă determinată de trecerea la acţiune în ciuda îndoielii sau a nerăbdării de a atinge siguranţa totală, este o stare neplăcută care merită trăită şi intră în planul lui Dumnezeu, căci vă slujeşte pentru a vă stăpâni tulburarea şi vă apropie de normalitate. Din contra, uşurarea momentană supunându-se tendinţei voastre spre îndoială este predecesoarea unor stări şi mai rele.

15.Mulţumiţi-vă cu *siguranţa umană* a sănătăţii voastre, cu promisiunea mântuirii sau cu starea de har şi nu doriţi a avea acea siguranţă proprie lui Dumnezeu, specifică cerului care exclude orice posibilitate contrară. În felul acesta, va exista loc pentru *încredere*, sentiment care îi place atât de mult lui Dumnezeu.

16.*Sporiţi această încredere* prin acte repetate şi concrete, subiectiv eroice, chiar şi potrivnice sentimentului contrar.

17.*Luptaţi împotriva sentimentului* inconştient al fricii sau al îndoielii, care este rădăcina îndepărtată a scrupulului. Repetaţi gânduri, fraze şi acte de curaj şi de încredere care vor sfârşi prin a neutraliza sentimentul contrar.

Să amintim cazul Sfântului Francisc de Sales pentru care acea intensă şi prelungită efuziune de iubire a fost contraponderea adecvată şi vindecarea tendinţei sale către scrupul.

18.*Schimbaţi atitudinea negativă* a celui care se teme sau caută păcatul şi responsabilitatea, printr-o alta, pozitivă, care să aibă în vedere felul în care ar putea fi mulţumit Dumnezeu mai mult, cum

ar putea fi ajutat mai bine aproapele, cum ar putea fi practicată mai tare virtutea. Mutați-vă gândul de la păcate la virtute.

19. În sfârșit, respirați mai adânc, mai lent și mai ritmic și slăbiți tensiunea musculară, mai ales a ochilor și a frunții. Schițați un zâmbet, precum cel care știe că temerile sale sunt exagerate și se datorează bolii și nu adevăratului pericol în care i se află sufletul.

Imitați pe o doamnă care, nereușind să scape de obsesia sa prin alte mijloace, l-a urmat pe cel al relaxării musculare și, impunându-și o figură naivă („adoptând o figură de proastă" după cum se exprima ea în mod plastic), se liniștea, dacă era atinsă de scrupul în timpul zilei, iar dacă se afla în pat, destinzându-și mușchii, adormea îndată.

SENTIMENTUL DE INFERIORITATE

Un rău foarte frecvent

În urma unei cercetări efectuate printre 270 de studenți dintr-o universitate nord-americană s-a constatat că 240 dintre aceștia aveau sentimente de frustrare sau de deficiență: incapacitate fizică, prezență puțin simpatică, iubiri neîmpărtășite, slabă aptitudine pentru studiu sau pentru relații sociale, remușcări etc.

Există elevi cu lucrări strălucite la examenul scris, dar care sunt tulburați și pălesc la examenul oral din cauza fricii de examinatori. Oratori sau poeți novici, care au pregătit piese retorice sau poetice magnifice, muzicieni dotați, în fața unui auditoriu exigent tremură, devin palizi, se bâlbâie și chiar uită ceea ce pregătiseră bine; altora, criticile prea severe ale colegilor, în urma primelor apariții în public, le taie aripile pentru toată viața. Oameni bine pregătiți, eșuând într-o afacere sau o slujbă, se consideră deja inapți pentru noi angajamente. În sfârșit, vedem persoane plăcute în conversație și delicate,- - pe care un interlocutor oarecare le-a apostrofat -, retrăgându-se într-un mutism din ce în ce mai pronunțat, roșind atunci când trebuie să intervină în societate și, până la urmă, transfo-rmându-se în mizantropi solitari.

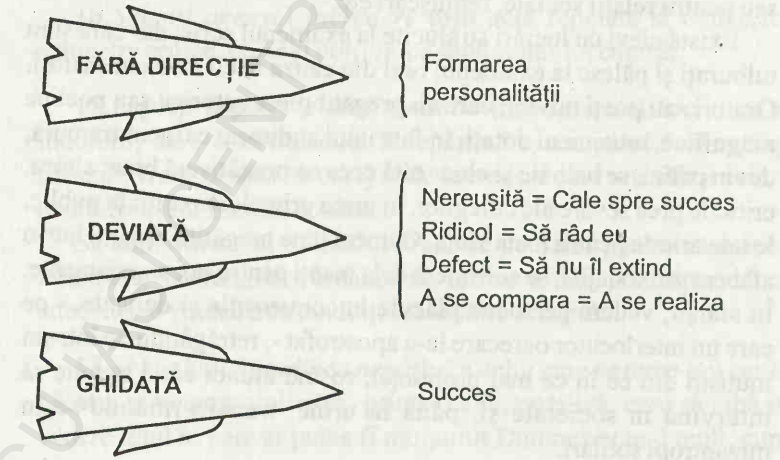
Dactilografi, pianişti, copii, tineri deosebit de dotaţi în particular sau în cadrul familiei, par nulităţi înaintea altor persoane.

Această timiditate, care nu trebuie confundată cu umilinţa, căci, în mod frecvent se naşte din orgoliul dezordonat, cauzează nu puţină suferinţă, de la roşeaţă, tremur, palpitaţii, bâlbâieli etc. - care apar şi dispar fără consecinţe -, până la fobii sau inhibare psihică, ce paralizează sau amorţeşte muşchii, atunci când teama atinge frontiera şocului emoţional.

Umilinţa nu deprimă: este adevăr şi conduce la Dumnezeu şi la încredere. Timiditatea, în mod frecvent, sporeşte mândria sau este cauzată de aceasta.

Racheta ghidată

Organismul tău este o rachetă ghidată, perfectă. Direcţia pe care trebuie să i-o imprimi, pentru a reacţiona în mod sigur sau cu laşitate, o stabileşti tu în fiecare împrejurare. Dacă te imaginezi tremurând, asudând sau roşind pentru că într-un caz similar ai tremurat..., organismul tău va reproduce aceste simptome. Dar, dacă te imaginezi senin şi îţi păstrezi această imagine despre tine până în momentul acţiunii, vei acţiona cu seninătate.



Cauze: Părere falsă despre propria persoană. Dacă te consideri inferior față de ceilalți sau față de tine însuți și tremuri, te înroșești sau transpiri înaintea publicului, îți conduci prost mecanismul emoțional, care este ca o rachetă ghidată.

Rachetei, militarul îi dă direcția. Organismului tău, extrem de complicat, tu i-o dai. Dacă te gândești sau te temi că vei tremura, că te vei înșela, că te vei pierde etc., organismul tău va face întocmai. Dar, dacă te imaginezi, într-adevăr, sigur de tine, așa vei fi.

1. De o personalitate neformată.

Astfel, dacă racheta pe care o conduci nu a fost niciodată îndreptată spre succes, pentru că ai primit o educație superprotectoare, acum suferi de lipsă de personalitate, căci nu ai depășit greutăți, nici nu ai înfruntat pericole, nici nu ți-ai asumat responsabilități. Formează-ți acum personalitatea, privind în față pericole inevitabile, asumându-ți responsabilități și decizii, mai întâi mici, apoi mai mari.

2. De nereușite.

Dacă racheta ta și-a schimbat traiectoria din cauza nereușitei unei afaceri sau a unei acțiuni publice, nu te gândi: „Nu am reușit, de acum încolo nu voi avea parte de reușite", ci invers: „Am descoperit drumuri false, care nu duc spre succes și sunt mai aproape de triumful durabil."

În felul acesta a gândit Edison după multe nereușite și a brevetat lampa incandescentă și alte 2500 de invenții.

3. De teama de ridicol.

Dacă, având, la un moment dat, experiența ridicolului, nu îndrăznești să citești sau să vorbești în public, să nu crezi că „au râs de tine", de persoana ta (care este foarte nobilă și unică). Au râs de ceva ridicol ce exista în tine, de ceva ce nu ești tu și de care și tu poți râde. De asemenea, dacă o faci deschis, atunci ești pe placul publicului care va fi impresionat și te vei elibera de această teamă.

4. De defectul de a exagera sau a generaliza.

A te simți inferior pentru că ești foarte gras sau foarte slab, prea înalt sau prea scund sau din cauza unui defect fizic, a unei cicatrici, a unei pete etc., înseamnă a nu înțelege că măreția omului nu se măsoară prin trupul sau mușchii săi, ci prin minte și inimă și, mai ales, prin virtute. Nu trebuie să te compari cu ceilalți nici să copiezi în mod servil o personalitate străină, ci să ți-o îmbunătățești, să ți-o împlinești pe a ta, utilizând talentele și ocaziile primite și acceptând din inimă limitările. Mai ales, dacă ți se întâmplă să acționezi în compania unor persoane superdotate, nu uita: celui căruia Dumnezeu i-a dat cinci talanți îi va cere alți cinci, iar cel care a primit zece va da socoteală pentru zece.

Odată depășite aceste cauze, racheta bine ghidată te va conduce la succes.

Remediu preventiv

Înainte de toate, acest sentiment nu trebuie indus copiilor sau tinerilor, exagerându-li-se sau amintindu-li-se fără încetare defectele. Nici în glumă nu trebuie să li se comunice *teama* de fantome, de morți, de întuneric, de animale, pentru că, *probabil, această teamă va continua să fie activă în inconștientul lor,* chiar și atunci când au devenit maturi. Din contra, trebuie încurajați, trebuie să li se arate posibilitățile de a progresa. Trebuie să fie ajutați să câștige victorii și *să se remarce* în ceva. Să înfrunte dificultățile și să le depășească puțin câte puțin. Trebuie învățați să-și folosească bine libertatea, să li se încredințeze din ce în ce mai multe decizii și responsabilități personale. Dacă au eșecuri sau temeri, să fie ajutați cât mai repede să le depășească, siguri fiind că nu trebuie să deznădăjduiască, ci să profite pentru a învăța să se ridice și să dezvolte mai multă putere.

Remediu curativ

Cel care ar fi deja cuprins de această timiditate:

1. Să încerce să dezvolte sentimentul contrar prin fapte de curaj sau eroism, prin gânduri optimiste şi printr-o atitudine de siguranţă.

2. Să-şi examineze cu seninătate, de unul singur sau cu ajutorul altora, calităţile, posibilităţile, deficienţele.

3. Să aducă la suprafaţă şi să concretizeze gândurile şi motivele care îl descurajează şi, odată îndepărtate deducţiile exagerate ale subconştientului, să încerce să se încreadă în adevăr. Să facă acest examen în scris şi să-l arate îndrumătorului său spiritual sau consilierului psihic.

4. Să înţeleagă că nu există motiv pentru a se înfricoşa, că, în esenţă, toţi oamenii suntem egali, că, în materia în care se specializează, cineva este superior aproape tuturor, că starea de mijloc predomină, iar geniile ştiu să disimuleze deficienţele şi să descopere calităţile etc. Să se pătrundă de aceste idei, să le rezume în formule sugestive şi să le repete frecvent, mai ales atunci, când apar semne de timiditate.

5. Cu această convingere şi sugestie să atace dificultăţile, începând cu cele mai uşoare şi să capete din ce în ce mai mult curaj cu fiecare victorie, repetând de multe ori: „voi învinge", „pe zi ce trece am mai multă însufleţire" etc. Niciodată să nu folosească formule negative sau care amintesc de fobie ori de simptome deranjante. Astfel, sunt contraproductive expresiile de tipul: „Nu mă înroşesc, nu tremur, nu mă bâlbâi".

6. Persoanele timide obişnuiesc să-şi amintească cu tenacitate eşecurile şi să uite cu uşurinţă reuşitele. Pentru a modifica această memorie negativă, vor face bine dacă nu se vor gândi, în mod voluntar, la nici un eşec şi dacă vor scrie succesele de fiecare zi şi chiar pe cele din trecut. Atunci când se vor simţi mai descurajaţi, lectura acestor note le va fi folositoare.

7. *Remediu supranatural.* A ne spori credința în Dumnezeu care ne apreciază și ne iubește și ne poate ajuta și a trage concluzia: „Umil da, timid nu, pentru că pot face orice întru Acela care mă întărește".

De asemenea, să ne acceptăm limitele. Cu toții suntem pământ și suntem spirit, ființe căzute în Adam, dar ridicate de Cristos până la a ne numi și a fi, cu adevărat, „Fii adoptivi ai lui Dumnezeu".

8. Ca *tratament somatic* se recomandă orice tonifiant sau fortifiant al sistemului nervos, sporturile și exercițiile fizice moderate, printre care respirația completă, *siguranța privirii*: care să nu pară scrutătoare sau provocatoare, nici adâncită în ochii interlocutorului, ci așezată *cu demnitate* la baza nasului, *între cei doi ochi.*

Dacă aveți fotofobie, dacă vă deranjează lumina, așezați-vă contra luminii sau întrebuințați ochelari fumurii sau, mai bine, tratați-vă fotofobia prin băi de soare la ochi. (Partea a doua: „A ști să te odihnești". „A-ți odihni privirea.")

ERITROFOBIA SAU ROȘEAȚA NEMOTIVATĂ

O manifestare foarte frecventă a sentimentului de inferioritate este, de obicei, această roșeață care produce atâta suferință victimelor sale. De aceea, niciodată nu trebuie să râdem. Durerea este întotdeauna sfântă și trebuie respectată, chiar atunci când este subiectivă. Câteodată poate avea rădăcini adânci, a ceva care ne-a rănit amorul propriu și nu am dorit nici nu dorim să acceptăm și să recunoaștem. Ajutorul specialistului pentru a o descoperi și a o depăși este extrem de util. În cazurile obișnuite nu trebuie acordată importanță unui fenomen atât de comun, care, dacă indică timiditate, este și un semn de modestie și virtute (persoanele perverse nu roșesc).

Înainte de toate, să se știe că eritrofobia nu se produce atât de repede precum se crede.

Procedați *ca și cum nu* v-ar păsa, participând mai activ la conversație sau fiind mai atenți la ce se spune sau se evidențiază, căci, dacă această atenție umple câmpul conștiinței, o va expulza pe

cealaltă, subiectivă, din aluziile sau aplicațiile sugerate de timiditate, care cauzau roșeața.

Un tânăr profesor care se înroșea și transpira înaintea elevilor a fost impresionat și vindecat de următorul raționament: „Dacă eu, deși simt că m-am înroșit, continui să fiu ferm și energic în priviri și nu mă mai preocup de problema aceasta, nu numai că nu sunt inferior nimănui, dar sunt mai mare și mai puternic decât toți; căci aproape pe toți îi descurajează starea aceasta."

Mijloacele expuse mai sus, pentru a depăși teama sau timiditatea, mai ales acelea care garantează personalitatea, sunt recomandabile și împotriva roșeței nefondate. Încercați în mod deosebit să reproduceți în minte împrejurările care vă determină mai mult să roșiți și, trăindu-le astfel, imaginați-vă că sunteți senin și spuneți-o pe un ton absolut sigur.

La Părintele Laburu[1] s-a prezentat un tânăr de 25 de ani care roșea în prezența oricărei persoane. Părintele s-a informat asupra antecedentelor sale. Acest lucru i se întâmpla de la 11 ani. Într-o zi făcuse o trăsnaie pe stradă. Profesorul l-a scos la tablă iar el a roșit. Întrebat de ce roșește, a mințit. Acest lucru i-a produs atâta tulburare încât, a doua zi, la lecție, a roșit din nou. Apoi i s-a întâmplat același lucru în timp ce vorbea cu tatăl său și, mai târziu, cu alte persoane. Părintele Laburu i-a descoperit cauza și, făcându-l să reproducă în imaginație împrejurările care îl impresionau cel mai mult, l-a făcut să repete pe același *ton dominator* cu care vorbea el: „Sunt în fața tatălui meu și mă simt liniștit, întru totul sigur". Reușind să spună aceasta cu un ton sigur, s-a simțit transformat.

Superiorii sau directorii, adresându-se celor timizi, vor face mai bine să nu-i privească în ochi sau în față și nici să nu-i așeze în fața lor, ci alături. Astfel, aceștia vor avea mai puțină sfială și mai multă încredere. Cu atât mai mult nu trebuie să le ceară, fără un antrenament, acele acte de dominare în care dificultatea subiectivă

[1]A se vedea extraordinarele lecții de „Psihologie medicală" ținute în Universitatea din Buenos Aires de P. Laburu S.J. și publicate de Mosca Hnos., Montevideo, 1945.

provine mai degrabă din timiditate sau fobie decât din mândrie sau lipsă de mortificare.

Oratorii şi actorii care simt că li se taie respiraţia şi se sufocă înainte de a urca la tribună sau pe scenă, să încerce să respire adânc timp de cinci - zece secunde, golindu-şi plamânii de aerul viciat. Aceştia umplându-se automat cu aer curat, va creşte siguranţa primelor cuvinte şi va fi îndepărtată timiditatea.

Pentru cei care au credinţă, marele remediu este încrederea eroică şi concretă în Dumnezeu, care poate şi vrea să ne ajute, căci ne porunceşte „să nu ne temem" nici măcar „de aceia care pot să ne omoare trupul" şi, de asemenea, rugăciunea perseverentă şi încrezătoare care obţine totul: „Atunci când cereţi în rugăciune, să credeţi că veţi primi şi vi se va da".

GÂNDURI DE CURAJ

Patientia opus perfectum habet. Sau ceea ce este acelaşi lucru, răbdarea perfecţionează virtutea.

Per angusta ad augusta, spuneau latinii. Adică, prin strâmtoare şi dificultate se ajunge la mărire.

Ea îmi aduce în fiecare zi o ameliorare şi o experienţă utilă.

Firul de iarbă care nu a murit se poate ridica din nou.

Nu există noapte atât de întunecoasă, în care să nu apară o lumină.

Ceea ce nu mă învinge mă face mai puternic. Doar peştele mort se lasă dus spre ţărm fără a putea învinge curentul.

În fiecare zi pot vedea mai bine faţa frumoasă a durerii transformând-o în bucurie. În fiecare zi pot vedea mai bine latura bună a lucrurilor ducând totul la bun sfârşit.

Nimeni nu eşuează în aşa măsură, încât să-şi piardă jovialitatea şi optimismul, speranţa în succesul acţiunilor sale.

Ştiind să scoată învăţăminte din lecţia primită, fiinţa învinsă se va transforma la rându-i într-o forţă.

După cum, în anumite sporturi, este necesar să ştii să cazi, tot astfel, pentru a învinge în viaţă, este nevoie să ştim să triumfăm,

atunci când suntem învinşi: să cădem fără a deznădăjdui, să pierdem fără a ne supăra, să eşuăm fără a dispera, să suferim fără a ne întrista.

„Pot totul întru Acela care mă întăreşte".

Acela care toate le poate este cu mine, de cine mă voi teme?

Providenţa ne poartă în braţele sale atotputernice aşa cum o mamă îşi poartă fiul. Să ne-o imaginăm astfel pentru ca efectul să fie mai puternic. Asemenea copiilor, să avem încredere destinzându-ne muşchii şi crezând bucuroşi.

ATITUDINI DE EROISM ÎN MISIUNEA MEA

În faţa izbucnirii comunismului în China, consulii străini au pus la dispoziţie vapoare şi au urgentat evacuarea. Episcopul a expus pericolul închisorii şi al morţii, lăsând în seama fiecărui misionar responsabilitatea de a alege.

Unul a spus: „Datoria mea este să-mi urmez oile...Rămân."

Altul: „Să mori de sabie este mai curat, mai poetic şi mai apostolic decât să mori de angină, în pat...Rămân."

Altul: „A rămâne înseamnă a merge pe mâna lui Dumnezeu ... În El mă încred."

Un bătrân de optzeci de ani: „Să schimb vizuina la vârsta mea?"

Altul: „După ploaie, vreme bună... O aştept aici".

Alţii: „Firele de păr ne sunt numărate. Nici unul nu va cădea fără voia lui Dumnezeu...Lui ne încredinţăm. De ce să ne temem? Se moare doar o singură dată. Importantă este o moarte bună."

DEPĂŞIREA TEMERILOR

Teamă rezonabilă: din cauza pericolului real: providenţială, utilă.

Teamă
- Exagerată
  - Imaginaţie, lecturi
  - Indusă de alţii
  - Tendinţa inhibării,
  - a descoperirii pericolelor: *nesiguranţă*
- Nefondată
  - Experienţe, filme

Nesiguranţă: tendinţa de a avea gânduri de
- Nelinişte, alarmă
- Timiditate,
- Spaimă
- Inferioritate

Creşte prin
- Experienţe de teamă nedepăşite
- Gânduri de nesiguranţă
- Amintirea unor eşecuri
- Atitudine timidă

Grade de teamă

Efecte inilibitarii

1. „Pericol?"
   - Neîncredere, Nelinişte
   - Alterează spontaneitatea
     - Mişcărilor
     - Raţionamentului
2. „Pericol grav?"
   - Alarmă
     - Inhibă muşchii: tremurăm
     - Distruge unitatea voinţei, a gândirii, a acţiunii
     - Inhibă memoria

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3. „Rău grav", vag, spaimă „Inevitabilă" — Nu mai controlează { Mişcări; Idei, sentimente }

4. „Rău foarte grav", concret, iminent, inevitabil. { Panică; Teroare } { Anarhia: Gândirii, simţirii, acţiunii; Paralizie musculară }

Depăşirea temerilor

Inconştiente: descoperirea { Transferului, reprimării; A experienţelor uitate; A exagerării }

Conştiente:
- A acţiona în loc de a se inhiba
- A concretiza motivul fricii, a-l scrie
- A-l raţiona, gândind la probabilităţi
- A privi răul cel mai mare în faţă şi a-i căuta soluţionarea sau a se resemna
- A evita ocazia sau ideile alarmiste
- A impune gânduri raţionale de siguranţă { Umană; Divină }
- A impune sentimente de curaj prin { Gânduri; Cuvinte; Acţiuni, expresie }

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15

Învingerea tristeții

Emoția produsă de tristețe este cauzată de ideea de eșec într-o acțiune, de *frustrare* a unei dorințe sau speranțe sau a vieții înseși, de *lipsă* sau *pierdere* a unui bun, de ideea unui *rău prezent* sintetizat prin cuvântul durere. Și va fi cu atât mai acută și mai pătrunzătoare, cu cât este sau *ni se pare* mai mare pierderea, cu atât mai paralizantă, cu cât *remediul* ne apare mai îndepărtat. Va fi o tristețe negativă sau disperare dacă va avea în vedere o pierdere, totală și ireparabilă. Deci nu poate exista tristețe mai mare decât aceea a infernului, unde pierderea apare, în mod evident ca infinită, fără remediu, pentru toată veșnicia.

Daunele specifice ale tristeții, în afara efectelor generale și comune emoțiilor depresive, precum oboseala, hipertensiunea, astmul, tulburările digestive și circulatorii, s-ar putea sintetiza prin încetinire și paralizare. Tristețea încetinește tot ce înseamnă vitalitate, eficiență, sănătate, schimburi nutritive etc. și, câteodată, le paralizează. Dacă există exagerare în ideea de pierdere, aceasta poate deveni obsesivă și ne împiedică să ne gândim la alte lucruri, mai ales atunci când este însoțită de emoție, teamă sau dezgust.

Aceste efecte se extind, de asemenea, și asupra vieții spirituale și sociale. A-l sluji pe Dumnezeu cu tristețe, atunci când ne copleșește cu binefaceri, înseamnă a-l disprețui și dezgusta. Curând va surveni dezgustul și răceala. Virtutea va fi nesuferită și se va căuta, poate, în desfrâu, o iluzorie și dăunătoare compensație. Nici aproapelui nu-i plac ochii noștri triști, penru că îi aruncă raze de tristețe, arătându-i că nu-i suntem plăcuți și că nici noi nu-l placem.

Predispoziție organică

Cauza organică a acestei emoții sau, mai bine-zis, predispoziția temperamentală de a avea gânduri și sentimente triste poate proveni de la un rău general sau o boală, mai ales a stomacului sau a ficatului, de la oboseala prelungită și cea cronică, ca în cazul multor bătrâni.

Predispoziție psihică

1. *Perfecționismul.* Atunci când promovăm un ideal utopic, peste posibilitățile noastre sau sperăm prea mult de la noi sau de la ceilalți sau cerem, pentru a fi mulțumiți, mai mult decât se cuvine, atenții, confort, distracții, succese etc., ideea de frustrare, din cauza neobținerii a ceea ce dorim atât de mult, ne va măcina mereu. Să o remediem, acceptându-ne limitele, nepretinzând și neașteptând atâta recunoștință, atâtea atenții din partea celorlalți, nici atâtea succese din partea noastră.

2. *Negativismul.* Atunci când, de copii, am avut prea multe experiențe negative, față de noi înșine și din partea celorlalți și nu am învățat să descoperim partea bună a lucrurilor sau când noi înșine, cu prețul amintirii adversităților și defectelor și uitând reușitele și bucuriile, ne-am dezvoltat o atitudine negativistă și pesimistă, atunci, în loc de a ne dezvolta tendința pozitivă și optimistă, ideea de pierdere sau eșec ne va învinge și ne va amărî.

Dinaintea unui trandafir, pesimistul exclamă: „Păcat că are spini"; optimistul, din contra, văzând spinii, spune cu bucurie: „Admirabili spini: ne aduc și ne protejează o floare atât de frumoasă". Pesimistul se întristează gândind că o zi este străjuită de două nopți, iar optimistul se bucură așteptând două zile care cuprind noaptea.

3. *Egoismul isteric.* Atunci când dorim să adoptăm poziția de victime pentru ca ceilalți să ne compătimească sau atunci când „ne lăudăm" cu neplăcerile noastre exagerându-le, cu tristețea noastră, pentru a atrage atenția celorlalți asupra propriei noastre persoane.

4. *Predispoziția la tristețe. Dorința nesatisfăcută de a culege aprecieri.* Atunci când în copilărie simțim dorința și dreptul de a fi mângâiați și ni se pare că ceilalți nu li se conformează sau când ne credem frustrați sau învinși în dragoste, acest gol afectiv poate continua tot restul vieții și ne poate duce ușor la starea de tristețe. Un misionar din Extremul Orient avea frecvent o stare de frustrare, în ciuda jertfei și a generozității sale pentru Dumnezeu și pentru aproapele și se simțea atât de trist, încât ajunsese să se îndoiască de vocația lui. L-am întrebat: „Ați avut parte de iubire în copilărie?" A coborât privirea și mi-a răspuns: „Nu mi-am cunoscut mama, iar tatăl nu mi-a arătat niciodată dragoste." Sugerându-i atunci că acest vid afectiv ar putea explica ceea ce simțea, fără a fi vorba de lipsă de vocație, a simțit o mare ușurare și mângâiere și și-a propus să umple acest gol încercând să simtă mai intens infinita iubire a lui Dumnezeu față de el și a lui față de Dumnezeu și încercând să o exprime cu mai multă gratuitate față de aproapele cu care Cristos a dorit să se identifice.

Foamea de apreciere poate apărea și atunci când, în copilărie, suntem atât de răsfățați, încât dobândim aproape o a doua natură. Apoi, când ne lipsește această iubire excesivă - cum trebuie să se întâmple în mod normal - ne simțim lipsiți de ceva esențial și ne cuprinde tristețea.

Dar, dacă ne convingem că această nevoie de iubire nu este naturală, nici normală, ci exagerată și dacă, în consecință, hotărâm *să nu o dorim*, revenim curând la normalitate.

Într-o capitală centro-americană, cel mai bun specialist într-un anumit domeniu se simțea frustrat în căsnicie, pentru că „soția nu-i dăruia ce aștepta de la ea". Știind că femeia era considerată drept o soție model, am vizitat-o și m-am convins că într-adevăr așa era. Dar am aflat și antecedentele soțului: fiul unic al unei mame văduve, care își revărsase atențiile și iubirea asupra lui copleșindu-l. Tânărul respectiv s-a căsătorit cu dorința inconștientă de a descoperi în soția sa o altă mamă care să continue să-l răsfețe. Când, la următoarea întrevedere, i-am sugerat bărbatului că acest răsfăț exagerat i-a produs, poate, *o necesitate artificială* inconștientă de a

avea în continuare parte de ea, după câteva minute de gândire, mi-a spus: „Cred că aveți dreptate; simt că această nevoie este artificială; simt că nu mai am nevoie de atâtea atenții". Apoi, cu multă energie, a continuat: „Eu nu am nevoie de atâta iubire...nu o doresc". Și, prin acest act de voință atât de energic, a redevenit normal.

5. Dar ceea ce predispune mai mult la tristețe este *oroarea de suferință*, neacceptarea durerii fizice sau morale, faptul că nu se vede altceva, în durere, decât un rău, fără să remarcăm binele pe care ni-l aduce, luarea în tragic a celei mai mici dificultăți și, de aici, excesiva prezicere a suferințelor viitoare, a eșecurilor iminente, a morții dureroase.

Să ne gândim, în schimb, că evenimentele nu sunt nici atât de rele precum ne temem, dar nici atât de „bune" precum le visăm. Câte greșeli nu se află, de obicei, în previziunile noastre! La sfârșitul vieții vom suferi mult de rele pe care nu le-am avut niciodată. „Ajungă-i zilei greutatea ei!" spune Isus Cristos. Nu trebuie să o luăm înaintea Providenței care, după cum știm, nu va permite suferințe mai mari decât cele pe care le putem duce și ne va ajuta să le depășim.

În privința morții dureroase care pe mulți îi predispune la tristețe, să ne amintim ce ne spun doctorii și experiența: moartea vine sau prin paralizie cerebrală, iar atunci nu se suferă pentru că sensibilitatea a fost anulată, sau prin paralizia inimii ori a plămânilor și atunci, de asemenea, se produce o lipsă de senzitivitate prin acumularea acidului carbonic, deci nu există nici în acest caz suferință fizică. Iar suferința morală Bunătatea Divină le-o va îndepărta acelora care au slujit-o cu bunăvoință.

Cauza imediată

Cauza imediată și adevărată a tristeții va fi mereu, după cum indicam la început, gândul sau ideea *eșecului,* a frustrării, a lipsei, a pierderii sau a răului prezent, care poate exista în mod clar în mintea noastră sau, în mod confuz, în subconștient. Și va fi cu atât mai

sfâşietoare, cu cât pierderea ni se pare a fi mai mare sau totală, iar remediul mai îndepărtat.

Să ne referim, mai întâi, la tristeţea ocazională, adică la aceea prilejuită de diferite situaţii ale vieţii; apoi la tristeţea existenţială.

Remedii: 1. Prin „Pierderea ocazională"

Să concretizăm, să analizăm, să corectăm şi să dominăm ideile care ne prilejuiesc tristeţe în împrejurările obişnuite ale vieţii: a) în faţa unui eşec sau a unei decepţii; b) în faţa neputinţei sau a bolii; c) în faţa morţii unor fiinţe iubite; d) în general, dinaintea durerii sau a zbuciumului: *tristeţea ocazională*. Şi să menţionăm, de asemenea, tristeţea existenţială.

a) Eşecul în carieră sau într-o afacere, vătămarea într-o acţiune publică produce tristeţe prin acest gând: „Am pierdut timp, onoare, bani". Am fi fericiţi dacă i-am putea opune cu un adevărat temei acest alt gând: „Am pierdut ceva bani, dar am câştigat de un milion de ori mai mult". Acesta va fi un adevăr consolator, de fiecare dată când procedăm cu bune intenţii. Dacă, fiind prieten cu Dumnezeu, datorită harului, ai procedat cu bunăvoinţă, atunci Tatăl Ceresc îţi semnează, pentru cer, un cec de slavă şi de satisfacţie veşnică. Ai câştigat, deci, de un milion de ori mai mult. Ai pierdut făpturile, banii de mică valoare, fire neînsemnate de nisip în comparaţie cu Infinitul. Cel care câştigă atât de mult pierzând atât de puţin, ar putea fi trist?

Decepţia este, câteodată, pur subiectivă, ca atunci când aşteptăm mai mult decât este rezonabil. Conform acestui principiu, mijlocul de a asigura bucuria, de exemplu atunci când facem pomeni, va consta în a nu căuta recunoştinţă din partea oamenilor, căci, de multe ori, aceasta va lipsi, mai ales în privinţa binefacerilor de ordin general. Să facem bine pentru a fi pe placul lui Dumnezeu, care primeşte ca şi cum Lui i-am face binele revărsat asupra aproapelui şi ne promite drept răsplată „împărăţia veşnică".

b) Neputința și boala ne vor întrista la gândul că „suntem o povară, nu producem, suferim". Bătrânii invalizi simt de obicei acest lucru, cu atât mai puternic, cu cât au fost mai activi în tinerețe. Dacă ar reuși să înțeleagă că, pentru acțiunea ce repercutează în eternitate, suntem mai eficienți prin răbdare și rugăciune decât prin întreaga noastră inițiativă și activitate umană!

Le-am explicat aceasta bătrânilor dintr-un azil, cerându-le mai ales să fie misionari ai răbdării și să completeze astfel ceea ce „lipsește patimii lui Cristos în Trupul său Mistic", ceea ce aproape nimeni nu-i dăruiește Domnului nostru. Concret, le ceream să accepte aparenta nulitate a propriei personalități. În felul acesta puteau ajuta foarte eficient la mântuirea lumii. În zilele următoare, surorile care îi îngrijeau nu-și puteau crede ochilor observând câtă vitalitate le-a dat acest gând bătrânilor.

Același lucru s-a petrecut cu un copil de doisprezece ani care se afla de câteva luni la pat, într-un spital. L-am întrebat: „Nu ți-ar plăcea să fii misionar și să duci în cer mulți fii ai lui Dumnezeu care nu-l cunosc încă, în China?"

„Cum, Părinte, când nu mă pot scula, aproape nici nu mă pot mișca...".

„Tocmai de aceea. Dacă îți accepți suferințele și le oferi pentru aceștia, care și ei sunt frații tăi, îi poți ajuta mai ușor decât mine, să se mântuiască. Căci iată, Isus Cristos a predicat și a făcut multe minuni, dar puțini s-au convertit. Totuși, atunci când a suferit și a murit, a mântuit lumea întreagă".

Auzind aceasta, copilul a început să plângă.

„De ce plângi?", l-am întrebat.

„Pentru că am pierdut un an de suferință. De ce nu mi-ați spus acest lucru acum un an?"

Dar nu a mai plâns. De atunci, cu cât suferea mai mult, cu atât se bucura mai tare, căci ajuta la mântuirea unor fii ai lui Dumnezeu.

c) Moartea însăși nu trebuie să îndepărteze bucuria unei familii creștine. Dacă ne întristează decesul unei ființe iubite, aceasta se întâmplă de obicei pentru că, privind-o, ne imaginăm - asemenea

păgânilor - că, atunci când a murit, a pierdut totul sau, pentru că, în ceea ce ne priveşte, îi ducem dorul, „am pierdut-o", cum se spune în mod eronat.

Dacă, din contra, ne trăim credinţa şi ne convingem de fericirea celor ce mor în Domnul, de ajutorul pe care, alături de El ni-l pot acorda, vom simţi mângâiere şi bucurie. (Graficul de la pag. 118-119)

d) Răul prezent, concretizat în cuvântul *durere*, nu ne va întrista, dacă îl considerăm în lumina credinţei, de ex.: suferinţa ne aseamănă cu Dumnezeu, care şi el a suferit în această viaţă. Să completăm cu durerea noastră ceea ce lipseşte Patimii lui *Cristos Mistic*.

Dacă ni se permite să comparăm umanul cu divinul, zbuciumul va fi ca un cec la Banca Cerului, care spune: „Dreptatea şi Bunătatea Infinită îl va răsplăti în cer cu slava şi bucuria supraomenească şi eternă pe acela care, aflându-se în stare de har, a acceptat o suferinţă uşoară şi trecătoare".

Semnătura divină se întipăreşte pe cer doar atunci când acceptăm durerea. Ce bucurie să aduni zilnic pentru eternitate! Ce fericire să suferi o clipă pentru a te bucura nesfârşit!

Trebuie să ştii să apreciezi suferinţa. „Trebuie să ştii cum să te porţi cu spinii, pentru că suferă mai mult acela care îi calcă, după cum spune Gar-Mar, decât aceia care îi sărută. Spinii de sub tălpi produc chinuri; cei din conştiinţă omoară; cei din inimă întăresc. Cei de sub tălpi nu te lasă să păşeşti; cei din conştiinţă nu te lasă să trăieşti; cei din inimă te fac să zbori. Această putere le-a fost dată de Inima lui Isus." În capitolul următor, vom prezenta mai multe remedii şi gânduri pentru a preschimba durerea în bucurie.

2. Prin „Pierderea totală"

Din fericire, în această viaţă pierderea nu este totală, căci avem bogăţii umane şi divine de care ne putem bucura. Să ne fixăm în mod clar toată atenţia asupra lor, asupra cunoaşterii şi amintirii clare a unei bogăţii umane atât de mari şi a unui bine divin atât de puternic, cunoaşterea şi gândirea fericită a bogăţiei inepuizabile

pe care ne-o oferă lumea culorilor, a formelor şi a obiectelor şi lumea extrem de variată a sunetelor. Artiştii obişnuiesc să le întrezărească şi să le guste.

Să fim conştienţi şi să ne bucurăm de perfecţiunea extremă a aparatului de fotografiat şi a proiectorului pe care le avem în ochii noştri: în mod automat focalizează, captează şi proiectează în creier scene pline de culoare, în mişcare şi tridimensionale; de minunea pianului intern al auzului nostru, care primeşte cu fidelitate mii de note şi le transmite de asemenea creierului; de macaralele cu mişcări deosebit de complicate şi de variate, care sunt braţele şi picioarele noastre; şi, în sfârşit, de toate organele noastre.

Mai ales să apreciem memoria, biblioteca ce arhivează ordonat mii de experienţe utile, judecata noastră care descoperă fără încetare noi şi noi realităţi şi care va putea înţelege Realitatea Nesfârşită, voinţa noastră capabilă de a ne uni întru Binele Necreat, întru Iubirea Nesfârşită.

Să apreciem cunoaşterea bunurilor pe care le avem în cadrul familiei, în societatea civilă, în Biserică, prin toate mijloacele sale supranaturale, pentru a ne conduce spre cer. Să nu uităm nici de gândul fericit, dăruit de certitudinea credinţei şi a raţiunii, că Dumnezeu există şi că este Tatăl nostru, împreună cu noi, că ne ocroteşte şi conduce toate evenimentele spre binele nostru.

Este un gând liniştitor atunci când speranţa în făgăduinţele divine ne dăruie o pregustare a cerului. „Bucuraţi-vă", spune Cristos, „căci răsplata voastră este mare". Ce gând îmbătător de bucurie şi de satisfacţie împlinită întru iubirea lui Dumnezeu pentru noi şi în iubirea noastră sinceră faţă de El!

3. Înlocuirea atitudinilor şi a obiceiurilor negative

Este necesară înlocuirea atitudinii şi a obiceiurilor negative care vor aduce cu sine gânduri triste şi deprimante, cu cele pozitive şi de bucurie. Să ne obişnuim să extragem din viaţa obişnuită tot ceea ce ne poate spori bucuria, odihna şi satisfacţia legitimă şi tot ce ne

poate umple de gânduri optimiste şi să evităm ceea ce ne poate aduce deziluzie, invidie, descurajare. Pentru aceasta:

a) Să ducem o viaţă mai simplă, cu mai puţine exigenţe în privinţa mâncării, odihnei, distracţiilor, călătoriilor etc. Să ştim a găsi satisfacţie într-o modestă viaţă de mijloc este secretul fericirii şi al seninătăţii. Câţi milionari încolţiţi de frământări, ulcer şi insomnii nu jinduiau după zilele tinereţii de muncă, în care o mâncare obişnuită le oferea deplină satisfacţie, un pat tare, odihnă desăvârşită şi o petrecere câmpenească, distracţie completă!

b) Să facem în aşa fel încât munca să ne placă. Dacă nu, o emoţie negativă de nerăbdare sau de neplăcere se va reproduce mereu în noi. Să ne placă să facem treaba bine; să facem ceva folositor celorlalţi, ceva care să ne fie de folos pentru veşnicie. În felul acesta, nu este timp să ne plictisim. Viaţa fără activitate, care cere distracţii continue şi costisitoare, dacă este de ajuns pentru a satisface un copil, nu poate îndestula un adult, care are nevoie de certitudinea că îşi ocupă timpul în mod util.

c) O viaţă de mulţumire, de satisfacere a emoţiilor pozitive continue. Desigur, vor exista întreruperi ale acestei satisfaceri dinaintea evidentei neglijenţe, incompetenţe sau a relei voinţe. Dar şi acestea vor avea o scuză sau circumstanţe atenuante şi, dacă privim la ce ne aduce răbdarea, în privinţa câştigului pentru cer, putem spune chiar că este vorba de o adevărată bucurie. Să nu ne lamentăm în faţa inevitabilului, a timpului neprielnic etc. Nici să nu pretindem imposibilul. Din contra, să găsim în ceea ce ne înconjoară motive de bucurie şi de satisfacţie: albastrul cerului, culorile câmpului, obiceiurile păsărilor şi ale insectelor, varietatea şi frumuseţea florilor, a plantelor, a sunetelor, acoperişul care ne ocroteşte, inimile care ne iubesc, societatea care ne ajută, Dumnezeu care veghează asupra noastră şi ne pregăteşte cu nesfârşită iubire o fericire mai mare decât cea omenească. Să vedem în toate partea cea bună şi să găsim plăcere în a ajuta şi a coopera. Să spunem mereu un cuvânt plăcut, de iubire, care să le poată aduce bucurie celor din jur, să ne mângâie şi să ne

liniştească pe noi înşine. Un „mulţumesc" adresat portarului, liftierului, taximetristului nu ne costă nimic, dar poate îndulci o viaţă amară.

Un domn din Havana mi-a cerut un remediu pentru „marea lui nefericire": „de a avea o soţie cu un defect care o făcea antipatică". Defectul era de natură temperamentală, fără ca ea să fie foarte răspunzătoare de el. L-am rugat mult să se întoarcă după două zile, timp în care să se gândească şi să aştearnă pe hârtie calităţile soţiei sale. Când s-a întors, mi-a mulţumit. Se simţea vindecat. Înţelesese că avea un diamant preţios cu douăzeci de faţete strălucitoare şi una singură întunecată.

4. Expresia de bucurie, surâsul

Atunci când, din cauza gândurilor şi a atitudinilor negative permanente, s-a imprimat în noi sentimentul sau tendinţa de tristeţe, trebuie să încercăm să plasăm în subconştient sentimentul contrar: înainte de orice, prin intermediul gândurilor şi al conversaţiilor vesele, dar, mai ales, prin expresia satisfacţiei, prin surâs. Această satisfacţie şi bucurie trebuie exprimate prin toată fiinţa noastră: râs deschis, surâs în priviri, ton mulţumit, respiraţie liberă. Trebuie să ştim să surâdem *cu veselie* în situaţii prospere şi cu *curaj,* în mijlocul durerii.

a) Vom surâde în *situaţii prospere* atunci când împrejurările sunt favorabile acţiunilor noastre, când captăm binele cel mult care există în lume şi pe care îl avem noi şi ceilalţi şi vedem cât de mult ne iubeşte Dumnezeu. Această expresie de satisfacţie întăreşte organismul, accelerează schimburile nutritive, slăbeşte încordarea, netezeşte ridurile. Prin bucurie, judecata devine mai lucidă, gândul mai clar, imaginaţia mai vie, sufletul mai senin, voinţa mai puternică. Surâsul îl înveseleşte şi îl atrage pe cel de lângă noi, slăveşte pe Dumnezeu, facilitează virtutea, uşurează sacrificiul. Expresia exterioară a bucuriei intensifică şi adânceşte bucuria pe care o simţim. Acela care, intrând în biserică şi începând să se roage, face acest lucru cu bucurie exterioară îşi va mări concentrarea şi va obţine mai

multe daruri şi mângâieri din partea lui Dumnezeu.

b) Trebuie să surâdem, de asemenea, *cu curaj în durere*. Atunci când suferim, să avem mai multă bucurie, asemeni organistului care acoperă zgomotul, apăsând cu mai multă vigoare pe clape. A surâde, cum spune P. Foch, pentru a ne autoconvinge că micile nefericiri şi indispoziţii care ne impresionează sunt nesemnificative şi pentru a accelera reacţia pozitivă împotriva primelor semne de nerăbdare sau de neplăcere. A gândi, apoi, pentru a împiedica prima breşă deprimantă sau progresia sa. A râde şi a cânta pentru a ne impune efortul de a proceda „ca şi cum am fi mulţumiţi" pentru că dorim să fim mereu mulţumiţi şi nu există vreo raţiune serioasă care să ne împiedice, căci unicul lucru care ne interesează şi anume, a face voia lui Dumnezeu, se află mereu la îndemâna noastră.

În Recife (Brazilia), am fost rugat cu insistenţă să vizitez o doamnă care, de şase luni, nu ieşea din casă şi nici nu înceta să plângă şi să jelească moartea fiului ei. Îşi pierduse somnul şi dorinţa de a mânca şi părea sortită ruinei morale şi fiziologice, în ciuda prescripţiilor medicale. Când am sosit, mi-a spus: „Sunt atât de nenorocită, în urmă cu şase luni mi-am pierdut fiul". Cum era creştină şi fiul ei murise ca bun creştin, i-am spus: „Doamnă, nu spuneţi asta. În urmă cu şase luni dumneavoastră v-aţi câştigat fiul". Şi i-am explicat cu ajutorul unei imagini: "Dumneavoastră vă aflaţi atunci într-o barcă traversând marea furtunoasă a acestei vieţi, iar fiul dumneavoastră în altă barcă. Dintr-o dată, un vânt şi o mână prietenă a împins mica navă a fiului dumneavoastră spre portul sigur al mântuirii, pe când dumneavoastră continuaţi încă în zbuciumul acestei vieţi. Nu este adevărat că în urmă cu şase luni v-aţi câştigat fiul? Ea accepta explicaţia, dar numai cu raţionamentul. Trebuia ajuns la sentiment pentru a o însănătoşi. I-am spus: „Doamnă, repetaţi cu mine şi cu tonul pe care vi-l voi indica prin vocea mea, acest gând: Sunt fericită, în urmă cu şase luni mi-am câştigat fiul". I-a fost greu să repete cuvintele acestea şi, mai ales, cu satisfacţia cu care le pronunţam eu; dar, înţelegând ce i-am explicat, şi anume că tonul acesta i-ar produce sentimentul de bucurie de care avea nevoie, a repetat cu atâta putere, încât imediat s-a simţit transformată.

Tristețea și neliniștea existențială

Câteodată, tristețea și teama pot avea rădăcini mai profunde și transcendentale. Vaga idee de pierdere sau de pericol apare ca vitală și superioară celei pământești și trecătoare.

De obicei, apare la persoane fără suficientă credință sau practică religioasă. Tendința înnăscută de a aspira spre Dumnezeu și spre o fericire adevărată și fără de sfârșit se vede reprimată sau frustrată. Și atunci, poate cauza aceste sentimente chinuitoare ducându-ne la nevroză. Conform lui Viktor Frankl, o treime din nevrozele oamenilor din Europa Centrală s-ar datora acestei cauze. Remediul ar consta în a lăsa aceste tendințe transcendentale să se extindă printr-o cunoaștere mai bună și printr-un simț personal al lui Dumnezeu, Tatăl nostru care conduce Universul spre binele nostru și pentru o împlinire desăvârșită a finalității întru care existăm în această lume, adică pentru a iubi și a-L sluji pe acest Tată, Iubire Nesfârșită, pentru a-L slăvi, apoi și a fi părtașii fericirii dumnezeiești în cer.

Să îndepărtăm, deci, cât mai repede, orice gând sau amintire tristă și să ne obișnuim să ne gândim la comorile naturale și supranaturale, prezente sau viitoare, pe care le avem. Următoarele afirmații, bine meditate, ne vor ajuta să o facem:

Totul merge bine. Pretutindeni, înainte și după fiecare eveniment, se află Dumnezeu, părinte iubitor.

Nu pot fi trist, căci Dumnezeu cel infinit mă iubește, dorește să fiu fericit.

Suferința este un cec pentru cer care va aduce bucurie celei mai nobile părți a ființei mele.

Valorăm conform puterii noastre de mântuire; dimensiunea crucii dă măsura mărimii noastre.

Viața mea va fi foarte folositoare, căci prin rugăciune și suferință pot salva multe suflete.

Sunt fericit! În fiecare clipă îi pot dărui lui Dumnezeu cea mai mare bucurie posibilă, făcând ceea ce dorește El și dorind ceea ce face El.

Fericirea mea este imensă! Un Dumnezeu al iubirii sălăşluieşte în sufletul meu, prin har.

Un mare pictor, care radia de fericire şi de bucurie estetică, spunea: „Fiecare aurora îmi produce o tresărire de bucurie; fiecare apus de soare, o nouă delectare, iar, atunci când mă culc, Tatăl meu iubit din ceruri mă strânge în braţele sale, îmi susură un cântec şi mă adoarme".

Cel mai bun remediu împotriva tristeţii va fi acela de a învăţa să fii fericit, cum vom explica în capitolul următor, unde adunând diferite idei din capitolele anterioare, vom încerca să le completăm şi să le dăm o mai mare unitate.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16

A şti să fii fericit

„Fericirea nu se dă, nici nu se întâlneşte, ea se face".

Bucuria nu depinde de ceea ce ne lipseşte, ci de grija cu care cultivăm şi de buna administrare a ceea ce avem; nu se datorează evenimentelor, ci felului în care le privim. Nu se află departe de noi, ci răsare din adâncul fiinţei noastre. „Este conştiinţa unui bine şi, cu cât acest bine este mai mare şi mai durabil, cu atât mai mare va fi fericirea". Cine caută fericirea în afara sinelui propriu este ca un melc în căutarea casei.

Nu e nevoie să străbatem multe ţinuturi sau să facem mari eforturi pentru a o dobândi; este de ajuns să ne urmăm drumul, drumul datoriei şi al iubirii şi, dacă ştim să ne controlăm gândurile, vom putea extrage floarea bucuriei chiar şi dintre spinii zbuciumului.

Cu toţii încercăm să fim fericiţi, Dumnezeu vrea ca noi să fim fericiţi. O repetă de mii de ori în Scriptură şi în Liturghie: „Pacea mea o las vouă". „Bucuria mea nu v-o va lua nimeni". „Bucuraţi-vă mereu în Domnul", „Aleluia". Este, deci, posibilă bucuria în toate împrejurările vieţii.

Totuşi, mulţi nu o întâlnesc pentru că:

1. O caută acolo unde nu este: în capriciul egoist şi în viciu, în plăcerea ilicită. Şi, pentru că, întorcându-se în sine, îşi descoperă inima goală, simt scârbă, neplăcere, tristeţe, pe care încearcă să le uite prin distracţii, filme, petreceri, romane etc. Dar *nu înlătură cauza nefericirii*, nici nu-i oferă inimii satisfacţia iubirii dezinteresate sau a datoriei împlinite. *Se mulţumesc cu acoperirea golului nefericirii, dar nu îl umplu.*

Bucuria, spune Aristotel, este *însoțitorul actului perfect*; desigur, un act împotriva conștiinței, împotriva datoriei, este un act esențialmente viciat și imperfect; va produce doar - chiar și după o delectare momentană - tristețe adâncă și durabilă.

Hermann Cohen, un evreu convertit, scrie: „Am căutat fericirea pretutindeni; în dansuri, în ospățuri, în bogății, în glorie, în plăceri și distracții și nu am întâlnit-o. Am aflat-o doar în Religie și în liniștea claustrului mănăstirii, iar acum o am și simt preaplinul bucuriei".

2. Chiar și cei care încearcă fericirea, acolo unde se află aceasta, câteodată nu o găsesc; căci se împiedică de durere, dușmanul nr. 1 al fericirii și, dacă nu știu să-l depășească sau să se controleze, cum explicam în capitolele trecute, se vor îneca într-o mare de tristețe.

Totuși, suferința nu trebuie să ne împiedice bucuria.

Albina scoate miere din flori, iar sufletul poate scoate miere din spini. Dar acest proces de fabricație este brevetat (în creștinism).

Gar-Mar, s.j.

Durerea, suferința, pot fi atât *obiective*, de exemplu: boală, sărăcie, înfrângeri pe care *Dumnezeu dorește* în mod pozitiv să le suferim, cât și *subiective:* consecințele pe care prima le produce asupra noastră și pe care nu le stăpânim: tristețe, griji, teamă etc, pe care *Dumnezeu doar le îngăduie,* dar dorește - în mod pozitiv - să le stăpânim.

FERICIREA NEGATIVĂ

Vom fi, deci, fericiți în mod *negativ:*

1) Controlând efectele *durerii obiective* până la a o transforma în acceptare sau bucurie. Cum? Îndepărtându-ne privirea de la aspectul neplăcut, de la fața urâtă a durerii și concentrându-ne asupra feței frumoase (psihic, vom dobândi această putere prin reeducarea concentrării. A se vedea prima parte, cap. IV).

Durerea, într-adevăr, are două aspecte:

Aspectul neplăcut: care contrazice înclinațiile noastre spre senzualitate, înclinațiile naturale spre mândrie, spre voința proprie. Nu trebuie să ne fixăm asupra acestui aspect neplăcut.

Aspectul plăcut. În ordinea naturală: Durerea ar putea fi plăcută, pentru că aduce o sporire a experienței, a forței, a sfatului și a răbdării. Dar este puțin consolant, câteodată, acest aspect doar natural. De aici dificultatea de a-i consola pe cei neîncrezători. Când, în China, trebuia să aduc consolare păgânilor, aproape mereu eșuam. În schimb, cât de ușor reușeam cu creștinii!

Considerată în ordine supranaturală, suferința este deosebit de atractivă: din momentul în care Dumnezeu a ales-o pentru a ne salva și pentru a ne arăta, prin Fiul său, făcut om, iubirea față de noi, iubirea Tatălui. *Este perla prețioasă care nu exista în cer și pe care Dumnezeu a venit să o caute pe pământ pentru a se împodobi cu ea.* Este tunica lui Isus Cristos. Este un cec pe care ni-l oferă Dumnezeu. Dacă îl acceptăm, Dumnezeu îl semnează și fericirea cerului va fi proporțională cu valoarea lui. Este comoara secretă a Crucii manifestată sfinților și rod al meditației afective asupra lui Cristos, Iubire Nesfârșită neiubită.

În mod supranatural, putem, deci, să atingem această înclinație spre durere și să ne bucurăm de ea: acesta este creștinismul integral, culmea virtuții, măreția sfinților, a cărei bucurie nu o va tulbura nici un eveniment uman.

Sfântul Paul spunea: „Simt preaplinul bucuriei în toate suferințele mele". Sfântul Petru recomanda: „Umpleți-vă de bucurie în suferințele voastre". Apostolii „ieșeau veseli din sinedriu, pentru că au fost demni să sufere ofense și durere pentru Isus Cristos".

Sfântul Ignațiu de Loyola a dobândit o totală stăpânire asupra sentimentelor sale. Odată, medicul îi interzisese să se gîndească la lucruri triste. El s-a examinat: „Cel mai trist lucru ar fi distrugerea Companiei lui Isus, precum sarea în apă". Totuși, cincisprezece minute petrecute în rugăciune l-au înseninat.

Sfântul Francisc Xaveriu, în Insulele Moluce, unde a suferit atât de mult, avea parte de atâtea mângâieri, încât exclama: „Ajunge, Doamne, căci voi muri de bucurie!"

Sfânta Tereza repeta: „Sau să suferi sau să mori"; iar sfânta Magdalena de Pazzis: „A nu muri, ci a suferi".

Într-adevăr, în misiuni, cea mai mare mângâiere a misionarului, la capătul unei zile de suferințe, este să repete înaintea Sfântului Sacrament: „Pentru Tine, Doamne".

2) *A depăși durerea subiectivă.* Înaintea unei nenorociri prezente sau iminente, orice persoană normală simte descurajare, griji etc. dar, considerându-le aspectul atrăgător, imediat stăpânește aceste sentimente, iar gândurile triste durează puțin.

Totuși, bolnavii sau cei ce suferă de astenie psihică își repetă și își întipăresc în minte, în mod obsedant, până la producerea stării de tristețe, fobii sau scrupule care le alungă pacea și bucuria. Sunt cruci pe care Dumnezeu le permite, dar dorește să ne forțăm să le stăpânim. Trebuie, în consecință, să luptăm și să le depășim. Iar, dacă nu reușim, să le acceptăm cu iubire, să le alăturăm tristeții și spaimei lui Cristos în pătimirea sa.

În afara celor șase mijloace prin care ne putem controla afectivitatea, expuse în cap. VII, să avem în vedere următoarele:

1) Dacă s-a format deja o rană, un conflict interior, să se practice „catarsisul", *ușurarea afectivă*, descoperind cât mai repede îndrumătorului psihic sau confesorului actele morale care apasă asupra conștiinței, îndoielile sau șovăirile neliniștitoare, frica, tristețea care ne stăpânesc, căci aceste manifestări și soluția psihică sau supranaturală, care o va urma, vor rezolva conflictul sau rana interioară.

2) *A trăi în prezent* este izvor de bucurie. Există bucurii care se doresc a fi ale noastre: creația, frumusețea morală. Să pășim pe poarta lor, preocupându-ne de „prezent". Să nu ne gândim la trecutul trist care a fugit deja din mâinile noastre, să-l lăsăm în grija lui Dumnezeu cel milostiv; să nu ne gândim nici la viitorul neliniștitor și nesigur, pe care să-l abandonăm Providenței sale.

Viață conștientă : *Age quod agis*. Acționând în mod conștient, teama, neliniștea, tristețea nu ne vor putea tulbura. În felul acesta, vom diminua și chiar vom ajunge să suprimăm influența subconștientului necontrolabil. Am învățat acest lucru în capitolul III, *Receptivitatea.*

3) *Concentrările voluntare.* Aceste concentrări pot fi *indiferente* față de ceea ce vrea să ne impună subconștientul, de exemplu: în loc de tristețea și de grija care ne asaltează, ne concentrăm asupra unui studiu sau a unei ocupații care ne place. Dar mai bine este ca acestea să fie de natură diferită, *opusă*, de exemplu: împotriva fricii sau a tulburării, să ne concentrăm asupra unor imagini vii de pace, de stăpânire a energiei (a se vedea cap. VII).

Este nevoie să contraatacăm „dușmanul" pentru a ajunge, astfel, până la redutele lui din subconștient.

Să cultivăm obișnuința de a fi veseli: Psihicul nostru se aseamănă cu o pădure sălbatică plină de hățișuri, iar gândurile și actele sunt muncitorii care lucrează în ea pentru a trasa un drum. Când cineva a trecut o dată pe acolo îi este deja mai ușor să treacă încă o dată. Astfel, cine dorește să cucerească culmile bucuriei, să lanseze gânduri de bucurie pentru a deschide cărarea; să le repete și să le consolideze prin acte de satisfacție și de optimism până când cărarea se va lărgi și se va bătători cu ajutorul deprinderii; iar apoi, aproape fără să-și dea seama, va fi vesel mereu (cap IV, „Emisivitatea").

4) *Actele volitive*: Să dorești sentimentul contrar, de exemplu: să fii activ, liniștit, amabil, vesel; sau, mai bine, să dorești mijloacele prin care să obții această stare: adică să gândești, să vorbești, să acționezi „ca și cum" nu ai simți această stare neplăcută, de exemplu, de antipatie, frică etc. sau, mai bine, „ca și cum" ai fi activ, vesel (cap. V, „Voința").

5) *Sugestia*: La culcare, seara, înainte de a cădea sub imperiul subconștientului sau atunci când, dimineața, ieșim de sub stăpânirea lui, să ne gândim cu plăcere la aceste imagini de pace, de stăpânire a bucuriei și să repetăm: „În fiecare zi toate îmi merg mai bine". „În fiecare zi sunt mai fericit" etc.

6) *Să moderăm* dorinţele şi aspiraţiile în limitele raţionale. Să nu pretindem, nici pentru trup, nici pentru suflet, nici pentru ceilalţi mai multă siguranţă, sănătate sau prosperitate decât ceea ce Dumnezeu doreşte pentru această lume. Astfel vor scădea şi se vor sfârşi scrupulul şi neliniştea. Un mare obstacol în faţa fericirii este a aştepta în această lume o fericire prea mare.

7) *Să depăşim* această afectivitate negativă şi deprimantă prin alta pozitivă, sublimă, care înnobilează, cu iubirea pentru un ideal, pentru Dumnezeu, pentru suflete şi pentru cer, amorul propriu, meschin, mărunt şi dezordonat, cu adevărata iubire a sinelui şi a bunurilor spirituale şi veşnice.

Dinaintea acestei realităţi sublime cad la pământ toate temerile, tristeţile, fobiile. Fericirea, în această viaţă, nu există fără sacrificiu; satisfacţia noastră sporeşte, în măsura în care îi facem fericiţi pe cei din jur şi căutăm mai marea slavă a lui Dumnezeu şi în măsura în care ne sacrificăm pentru aceasta.

FERICIREA POZITIVĂ

Să devenim fericiţi, cu o bucurie nu inutilă, ci interioară, adevărată, fundamentală, care umple inima de pace şi de satisfacţie.

A) Această fericire are patru faţete; ne vine pe tot atâtea căi:

Cea *estetică*, ce ne permite să primim frumuseţea prin senzaţia conştientă şi sublimă (cap. III).

Cea *intelectuală*, atunci când suntem în posesia adevărului prin certitudine, prin intermediul concentrării intelectuale şi o desăvârşim prin analiză şi sinteză (cap. IV).

Cea *volitivă* sau puterea de producere prin exercitarea unei voinţe ferme şi constante, a ceea ce trebuie să fie apreciat şi să prilejuiască satisfacţie, adică puterea de a realiza un ideal. Dar să nu uităm că fericirea constă nu atât în realizarea idealului nostru, cât în idealizarea realităţii noastre (cap. V).

Şi, în sfârşit, cea *afectivă*, simţind bunătatea proprie radiind asupra celor din jur şi bunătatea celorlalţi revărsându-se asupra

noastră prin înălțimea și generozitatea sentimentelor noastre (cap. VI).

Capitalul uman este dublu: facultățile noastre și timpul pentru a le face să producă. După cum cel care vede cum, pe zi ce trece, îi scade capitalul fără a produce venituri, nu poate avea o adevărată satisfacție, tot astfel nu o poate avea nici cel care simte cum îi trece timpul în distracții și ocupații inutile, fără să-i fie de folos și fără să se perfecționeze.

Atitudinea noastră trebuie să ne facă să simțim că fiecare clipă care trece, nu numai că nu este pierdută sau puțin folosită, ci că este izvor de bunăstare proprie și pentru ceilalți și sămânță roditoare de viață nemuritoare și fericită în cer.

B) Această satisfacție și abundență este rodul „unei vieți" înzestrate cu funcțiile cele mai nobile, intelectuale și volitive și având caracteristica unității și a plenitudinii.

Oare nu este mare plăcerea intelectuală a savantului care face o descoperire? Fericirea mamei care iubește mereu și îi arată copilului iubirea, chiar prin eforturi și suferințe? Dacă bucuria savantului nu ar fi tulburată de alte idei și distracții și s-ar prelungi cu noi invenții, mai strălucitoare și, dacă aceea a mamei ar avea ca obiect nu un fiu muritor și cu imperfecțiuni, ci unul care niciodată nu s-ar îndepărta de ea și ar fi împodobit cu toate calitățile, atunci ar fi vorba de o adevărată fericire psihică, înaintea căreia pălește orice fericire trupească, măruntă și trecătoare.

O astfel de fericire am putea-o sintetiza cu aceste cuvinte: *unitate și plinătate a vieții intelectuale și afective.*

Să ne concentrăm simțurile spre a percepe și a prevedea, prin *micile oglinzi divine*, care sunt făpturile, Frumusețea Necreată și ne vom bucura, precum sfântul Ignațiu de Loyola atunci când, bătrân fiind, la vederea unei flori se oprea să o mângâie cu bastonul spunându-i printre lacrimi de mângâiere: „Taci, taci, că te înțeleg" și rămânea absorbit în contemplație și încântare în fața Frumuseții Divine, al cărei palid reflex era floarea.

Să ne folosim judecata în a cunoaște nu o mică parte a adevărului, ci adevărul întreg, adevărul nesfârșit, adevărul în sine, Dumnezeu -

şi în fiecare zi vom întâlni orizonturi noi fără a epuiza niciodată acest izvor infinit de adevăr şi frumuseţe. Aici se află fericirea persoanelor cu viaţă spirituală ce primesc în rugăciune aceste lumini supranaturale pe care le numim mângâieri divine, care depăşesc orice fericire a lumii şi nu pot fi imaginate de aceia care nu le-au trăit.

Este ceea ce îl făcea pe Sfântul Francisc din Assisi să se plângă de faptul că soarele răsărea atât de devreme luându-i bucuriile, deliciile unei nopţi de contemplaţie şi unire cu Dumnezeu.

Să ne consacrăm voinţa şi afecţiunea iubirii binelui nesfârşit de îngăduitor, Bunătăţii supreme, lui Dumnezeu. Să ne forţăm să-l simţim nu departe, în cer, ci alături de noi în toate cele create, care ne slujesc şi ne sunt dăruite. Să încercăm să-l avem în Euharistie, om ca şi noi, şi să ne bucurăm de prezenţa Lui în interiorul nostru prin har, cu sfântă intimitate.

Într-un Congres al Tineretului Acţiunii Catolice de la Buenos Aires, un tânăr avocat, vorbind înaintea a 5.000 de colegi, spunea: „Înainte, când mă rugam, priveam spre cer; dar, de când am început să-l simt pe Dumnezeu în interiorul meu, privesc spre mine şi simt atâta bucurie..." şi îi ţâşneau lacrimile, care se uneau cu acelea ale ascultătorilor săi. Era fericit iubindu-L şi simţindu-L înlăuntrul său pe Dumnezeu.

De aceea, marii mistici care l-au simţit pe Dumnezeu în lumea aceasta spun atâtea lucruri minunate despre această fericire necunoscută.

Sfântul Ioan al Crucii afirma că diavolul îi mărturisise că, dacă ar fi avut un trup în stare de a pătimi şi pentru a-l vedea pe Dumnezeu ar fi trebuit să se cațere pe un stâlp plin de spini şi de cuţite, nu ar fi şovăit să o facă timp de zece mii de ani în schimbul unui minut de vedere a lui Dumnezeu.

GÂNDURI PENTRU A SCHIMBA DUREREA ÎN BUCURIE

„Doar cu o daltă tare faci din jad o bijuterie. Doar adversitatea îl perfecționează pe omul bun."

(proverb chinez)

„Trec rafalele vijeliei peste ere şi ridică vârtejuri de pulbere; trec prin livezi înflorite şi culeg un nor de parfum". La fel face şi zbuciumul în diferitele suflete.

„Inima Dumnezeiască, a fericirii nesfârşite este „înconjurată de mărăcini". Dacă în piept simți sfâşierea spinilor, este semn că Dumnezeu te strânge la inima Sa: este semn că te îmbrățişează Fericirea nesfârşită! Dar nu va pătrunde în tine decât prin rănile tale.

O urmă de sânge a lăsat Dumnezeu în trecerea lui pe pământ; acum este inconfundabilă cărarea slavei, drumul fericirii permanente".

Gar-Mar, SJ. *Sugestii*

Sufletele au fost instruite prin cuvânt, dar învață şi se mântuiesc prin jertfă. „Restriştea", spune sfântul Ioan Gură de Aur, „este cea mai mare şcoală filozofică".

Acceptarea durerii este un contract de muncă încheiat cu Dumnezeu. Mă învoiesc să construiesc ceva mare împreună cu el, eu ca muncitor, fără să văd planurile; Dumnezeu ca arhitect cu proiecte mărețe, sublime.

„Nimic important nu se face fără suferință şi umilință - spune Newman - şi totul este posibil cu aceste mijloace."

Trebuie să fii binevoitor față de suferință: este un prieten devotat şi credincios care ne aminteşte adevăratele bunuri.

Rănile pe care durerea le deschide în suflet sunt porți deschise pe unde doreşte să intre Dumnezeu.

Dumnezeu are o dorință imensă de a ne îmbogăți cu darurile sale nemăsurate. Dar noi îi pretindem un bir pentru a accepta să fim mistuiți de El.

În orele tale cele mai neliniștite, gândește-te că Artistul Divin folosește dalta pentru a-și înfrumusețea opera pe care tu o reprezinți și încearcă să te păstrezi împăcat sub mâna celui care te modelează. Să ai certitudinea că atunci Domnul adâncește și sporește capacitățile atât de mari ale sufletului tău.

Isabela a Preasfintei Treimi

GÂNDURI DESPRE FERICIRE ȘI BUCURIE

Când, în oglinda netedă și liniștită a conștiinței, strălucește o rază de soare, un bun avut sau iminent, reflexul spontan este bucuria, surâsul. Dacă strălucește soarele, Binele Infinit, refracția lui va fi Fericirea.

Viața trebuie să fie o nesfârșită bucurie: bucuria de a trăi pentru Dumnezeu, bucuria de a-L sluji în aproapele, bucuria de a salva suflete, bucuria austeră a suferinței, bucuria trăind prezentul cu valoare eternă, bucuria pentru trecutul încredințat Milostivirii divine, bucuria pentru viitorul asigurat întru Providența Sa paternă, bucuria de a munci, iar dacă nu ne este cu putință să muncim, bucuria de a ne ruga, iar, dacă și aceasta ni se pare imposibilă, bucuria - cel puțin - de a suferi în Cristos pentru mântuirea lumii și dobândirea Cerului.

Apostolul care, alături de doctrină și de exemplu, seamănă surâsuri și le udă cu rugăciuni și jertfe, va culege multe suflete.

„Bucuria - spune Sfântul Paul al Crucii - este soarele sufletelor; luminează pe cel care o posedă și îi reînsuflețește pe cei care îi primesc razele".

Din caritate trebuie să ne facem fericiți, căci fericirea noastră este primul pas, cea mai eficientă contribuție la fericirea celorlalți.

Ochii care surâd răspândesc raze de bucurie mai bine decât diamantele prețioase care răspândesc lumina soarelui.

Cu bucurie îți vei îndeplini mai ușor îndatoririle, iar greutățile tale vor deveni mai ușoare; bucuria îți va fi mângâiere în mijlocul singurătății, îți va fi, de asemenea, cea mai bună însoțitoare care te va introduce în societate. Vei fi mai căutat, mai credibil și mai apreciat.

Cel vicios, degenerat și josnic, cu zgomot și vulgaritate își va etala glumele de proastă calitate; dar aproape niciodată nu va fi cu adevărat vesel, căci aproape niciodată nu va putea uita cu desăvârșire ceea ce îi apasă conștiința. Răutatea este un vânt rece care îngheață surâsul.

Poartă-ți crucea cântând, nu gemând. Surâsul și optimismul sunt infuzii de viață pentru celulele slăbite; tristețea și pesimismul injectează toxine și moarte. Ceea ce este oxidul pentru fier sunt tristețea și teama pentru organismul nostru: îl macină.

Surâsul deschis și adânc este, aproape mereu, semnul unei inimi nobile și curate.

Virtutea care surâde este cea mai frumoasă și, în mod frecvent, cea mai eroică.

„Încearcă, atunci când mergi,
să culegi floarea lucrurilor;
căci e înțelept să smulgi trandafirii
fără să te-nțepe spinii".

A ŞTI SĂ FII FERICIT

A ŞTI SĂ FII FERICIT

- Dumnezeu doreşte să fim fericiţi
  - Nu în viciu sau doar în distracţii, ci în cadrul datoriei şi în sinea noastră
- ÎN MOD POZITIV: *Viaţa trăită din plin*
- ÎN MOD NEGATIV: *depăşind durerea*
  - **Durerea obiectivă** pe care Dumnezeu doreşte **să o acceptăm**
    - Să nu-i privim latura urâtă
      - Contrar dorinţelor, sentimentelor, instinctelor
    - Să-i privim latura frumoasă
      - natural
        - Dăruie experienţă, putere, sfat
      - supra-natural
        - Crucea lui Cristos
        - Tunica Lui, perlă, Cec pentru cer;
        - Exemplul sfinţilor
  - **Durere subiectivă**, tristeţea etc. pe care Dumnezeu doar le permite, să le stăpânim
    1. Prin catarsis, uşurare, mărturisire
    2. Prin trăirea în prezent: plăcere estetică
    3. Prin viaţa conştientă: afară, grijile!
    4. Prin concentrare asupra situaţiilor vesele: obişnuinţa bucuriei
    5. Prin acte de voinţă şi acte contrare
    6. Prin sugestia păcii şi a bucuriei
    7. Prin moderarea dorinţelor
    8. Prin înrădăcinarea sentimentelor sublime
  - Intelectuală
    - Bucurie nelimitată deţinând tot adevărul
    - Bucuria savantului deţinând o parte a adevărului
  - Afectivă
    - Fericirea mamei care îşi iubeşte copilul
    - Fericirea cea mai mare iubind şi având întreaga bunătate
  - Exemple şi fraze celebre

17

A alege un ideal

O viață plină de măreție: marele vis al tinereții, împlinit la maturitate.

Alfred de Vigny

Un ideal rezumă sfaturile acestei cărți.

Este drumul cel mai scurt pentru a obține ceea ce ne propuneam în Partea a doua. Este medicament, putere, bucurie, activitate, odihnă, sănătate.

Este ceea ce făurește geniile, eroii, sfinții.

Ce este idealul?

Să distingem idealul obiectiv, de exemplu: știința, arta, sănătatea, binele patriei etc., care poate fi ținta aspirațiilor noastre și idealul, de exemplu, întrupat într-un bărbat, un militar, un student etc., atunci când, în mintea noastră, le înlăturăm toate defectele și îi împodobim cu toate calitățile posibile, sublimându-le până la cea mai înaltă perfecțiune. Acesta ar fi obiectul idealurilor noastre.

Idealul subiectiv, despre care vorbim acum, este o tendință, o înclinație, o dorință foarte intensă și permanentă legată de acest obiect.

Elementele idealului

1) *Elementul cognitiv.* În primul rând, după cum indică și numele său, este nevoie de o idee importantă (idealul obiectiv), de o idee

concretă şi constantă, de o ţintă, un scop, un bine important prevăzut *în mod clar şi constant.*

Este vorba de o idee fixă, de o atenţie permanentă înzestrată cu întreaga putere de concentrare şi de acţiune pe care o presupune.

„Să te temi de omul cu idei fixe", spune înţelepciunea populară.

2) *Elementul afectiv* (o cerinţă caracteristică). Este o tendinţă *fixă, instinctivă, sensibilă şi spirituală*, în acelaşi timp, şi deosebit de intensă către acel bine care ni se prezintă constant ca umplând aspiraţiile fiinţei noastre. Este o dorinţă care atrage înclinaţiile înrudite şi le neutralizează pe cele opuse.

3) *Elementul volitiv şi executiv.* Această atenţie şi acest sentiment permanent sunt dorite de voinţă şi, astfel, dobândesc o nouă putere şi constanţă şi se traduc prin acte repetate în căutarea acestui bine (o consecinţă naturală a ideii fixe ce conduce la act şi a tendinţei constante către el).

IDEALUL FALS SAU PATIMA DEZLĂNŢUITĂ

Este o dorinţă, o tendinţă aflată în stadiu violent şi constant şi de aceea are atâta putere, dar este dorinţă îndreptată spre un rău, care, desigur, se prezintă ca un bine, de exemplu: patima sexuală, patima jocului, aceea a băuturii, ambiţia etc. Toate acestea caută un bine: plăcerea, binele momentan, fizic, o tendinţă, un sentiment; această idee fixă, asociată amintirilor şi sentimentelor plăcerii deja trăite, umple câmpul conştiinţei şi nu lasă loc de reflecţie asupra faptului că acel bine momentan, parţial, al unei părţi a fiinţei noastre poate conduce la boală, la un rău durabil şi general al trupului nostru sau, dacă este vorba despre o plăcere interzisă, duce la păcatul moral, răul sufletului şi, în sfârşit, la răul fizic definitiv al trupului şi sufletului nefericite pentru veşnicie.

Patima rea *dezbină*, creează dizarmonie în fiinţa umană, îndemnând-o *să caute un bine* parţial, care nu-i poate sătura tendinţa instinctivă către binele total. Drept consecinţă, produce o durere

intimă, un sentiment de tristețe, neliniște, nestăpânire psihică. Eul nu se simte sigur, nu se află pe drumul său.

Efectele idealului

Din contra, idealul nobil conferă vieții noastre unitate, armonie, vigoare și plenitudine, sporind desăvârșirea fizică și psihică a actelor noastre. Unitatea de gândire și de dorință înlătură ideile parazite, facilitând puterea de concentrare și conferind muncii și studiului plăcere și randament maxim.

Monoideismul, cum spuneam în Partea I, nu oboseşte şi, fiind agreabil, ajută odihna. De aceea, idealul, care ne face să ne gândim în mod constant la ceea ce dorim mai mult, este un izvor odihnitor de bucurie. De aici rezultă că, în cazul surmenajului, trebuie căutate pasiunile sau idealurile pacientului, pentru a-l ajuta să fie odihnit.

Pentru a ne educa și perfecționa, ce forțe dezvoltă idealul! Pe câți oameni timizi nu i-a făcut eroi idealul patriotic! Idealul științei sau al descoperirilor a produs atâta perseverență, atâta bucurie de a depăși greutățile ! Acela al sfințeniei sau al preoției sau chiar idealul unei familii creștine, pe câți tineri i-a păstrat fără pată în mocirla senzualității!

Idealul de a-i aduce mângâiere lui Cristos, în membrele sale bolnave sau invalide, trezește atâta ardere de tot a abnegației și aduce putere de rezistență în azile și spitale! Dar acela de a cuceri noi popoare și națiuni și a le salva sufletul?

Saul din Tars și Francisc Xaveriu sunt doi coloși ai eroismului și ai măreției supraomenești, rod al acestui ideal; ei atrag la sine mii de misionari, devotați și curajoși.

Iar această tendință, permanentizându-se, atrage celelalte înclinații care nu sunt opuse, asociindu-și-le. Iar pe cele contrare sau le anulează sau le slăbește, nelăsând loc, în mintea acestor oameni, gândului care le-ar alimenta.

Fericirea, în ceea ce o privește, are mult de câștigat din această unitate și exuberanță a vieții intelectuale și afective care izvorăște

din ideal cu bucuria firească a faptelor perfecte şi cu profunda satisfacţie care urmează meritului şi binelui moral.

Ignaţiu de Loyola cade rănit la Pamplona. Idealul său uman şi cavaleresc se transformă, în contact cu *Flos Sanctorum* şi cu *Viaţa lui Cristos,* în ideal divin: "Mai marea Slavă a Marelui Rege". Viaţa sa se transformă în uimitoare eficienţă, în pace neştirbită, în eroism supraomenesc.

ALEGEREA IDEALULUI

1. Un ideal care *să nu vină în contradicţie cu binele nostru total,* adică cu scopul nostru ultim, ci să îl secondeze şi să îl faciliteze. Idealul acestei vieţi este pregătirea celeilalte.

Cezar, Alexandru cel Mare, Napoleon au avut un ideal al cuceririi care a conferit unitate şi eficienţă vieţilor lor: dar, cum binele dorit nu era total, nu satisfăcea sufletul întreg şi, în plus, mai făcea şi rău multor indivizi şi popoare, ei nu şi-au putut găsi în el fericirea, astfel încât, aceşti trei oameni ne-au lăsat cuvinte de dezamăgire.

Cicero, Demostene au avut idealul de a atinge elocvenţa pentru a conduce patria şi a îndrepta abuzurile, iar binele acesta, urmărit şi dorit în mod constant, i-a făcut să depăşească dificultăţile, să obţină succese mari şi să se bucure de profunde satisfacţii. Totuşi, le-au fost infiltrate obiective mai joase, care nu hrăneau aspiraţiile propriei lor fiinţe.

2. Să fim *de acord cu aptitudinile noastre,* cu personalitatea noastră.

Menendez y Pelayo, văzând cum se răspândea în lumea istoricilor legenda neagră a catolicismului spaniol din Secolul de Aur, a conceput idealul apărării patriei şi a religiei sale împotriva atâtor calomnii şi a studiat, depăşindu-şi discipolii în materie de ştiinţă şi în eleganţa stilului, uimind lumea cu cărţile sale şi a trăit o intensă bucurie scriind minunata sa *Istorie a Heterodocşilor Spanioli* şi a murit fericit, cu o profundă satisfacţie.

3. Să fie în afara noastră și *superior nouă*. În caz contrar, putem spune ca romancierul: "Carlitos este un mic stat limitat la nord, la sud, la est și la vest de granița cu Carlitos". Dacă idealul este trupul nostru, granițele lui sunt cu adevărat înguste: corupția și moartea survin curând.

Idealul vieții este dezvoltarea întregii ființe în folosul celorlalți și în slujba lui Dumnezeu; este transformarea instinctelor noastre în spiritualitate și iubire superioară; înseamnă a trăi în sine și nu în exterior, în ceilalți și nu în afara celorlalți, în Dumnezeu și nu în afara Dumnezeu.

4. Să *fie practic*, să ne conducă la realizarea - în clipa prezentă - a gândului cel bun, a scopului nobil pe care ni-l propunem. Să nu uităm că „momentul cel mai frumos al vieții, cel mai bogat, cel mai împlinit al viitorului, unicul care se află în mâinile noastre este *minutul prezent* în care putem îmbunătăți trecutul și edifica viitorul", în care putem *să-i aducem slavă Ființei Infinite* și, salvându-i noi suflete, să încrustăm noi diamante în coroana sa divină.

Nu este desăvârșit idealul care nu se poate realiza în fiecare moment și care nu se află la adăpost de orice risc. De aceea, atunci când între noi și realizarea lui se interpune vreo boală sau o împotrivire, să spunem ca Adela Kann: „Dacă nu-mi pot realiza acum idealul, doresc, cel puțin, să-mi idealizez realitatea", adică să văd partea sublimă a bolii sau a împotrivirii de care sufăr.

Cel mai mare ideal al vieții este de a realiza în fiecare moment idealul lui Dumnezeu, voința sa preasfântă. Sau, ceea ce este același lucru, de a se simți în orice situație în armonie cu gândul Creatorului, cu înțelepciunea sa infinită. Să trăim plenar și cu bucurie: o viață fizică bine păstrată, o viață morală dreaptă: datoria, dreptatea, adevărul, o viață intelectuală serioasă și ordonată, o viață a inimii cu două mișcări: pentru a se dărui și pentru a se păstra. Dar, mai ales, o viață spirituală intensă, clară și profundă, mai întâi interioară, pentru a fi apoi apostolică.

Să avem, de asemenea, o viață cu bucurie: slujirea, rugăciunea și chiar suferința intră, trebuie să intre în marea bucurie care este Dumnezeu.

5. Trebuie *concretizat și sintetizat* în puține cuvinte, pentru a le repeta frecvent.

Jean Berchmans a înțeles eroismul datoriei împlinite în spirit de perfecțiune, chiar și în lucrurile cele mai mici: *Maximus in minimis*, și-a spus, „voi fi excepțional în lucrurile mărunte" și a devenit sfânt la 22 de ani.

Stanislau Kostka, erou și sfânt la 18 ani, și-a concretizat idealul astfel: „Nu m-am născut pentru lucrurile prezente, ci pentru cele viitoare, pentru cele mai mari" (*Ad altiora natus sum*).

Cu titlu de exemplu, le propunem persoanelor credincioase și spirituale...

IDEALUL IDEALURILOR

Dacă Dumnezeu, infinitatea perfecțiunii, s-ar întrupa, acest Om-Dumnezeu ar fi idealul umanității.

Dar este deja un fapt împlinit că măreția supremă, Bunătatea fără limite, Adevărul etern, Frumusețea infinită, Dumnezeu, nu numai că s-a făcut om, egalul nostru, însoțitorul nostru, modelul nostru, dar a și dorit să fie preț al răscumpărării noastre pe Cruce, hrana sufletului nostru în Euharistie și răsplata noastră în cer.

Acest Om-Dumnezeu, cu toate drepturile de Creator și Mântuitor, posesor al infinitei excelențe, înțelepciuni și bunătăți necesare pentru a domni de-a lungul timpului și în veșnicie, nu numai că nu este iubit și ascultat de toți, dar foarte mulți îl ignoră, îl uită și îl rănesc și nu puțini dintre aceia care spun că sunt ai lui îl ultragiază sau îi dăruie doar fărâme de inimă (resturile iubirii lor).

El, față de toți, în loc să trimită sentințe de condamnare, își sfâșie pieptul, ne arată Inima sa rănită, dar înflăcărată de iubire și ne spune: „Tu, cel puțin, iubește-mă, mângâie-mă și fă-mă domnul tău" și ne propune pactul consolator pe care l-a oferit sfintei Margareta și Părintelui Hoyos: „Îngrijește-te de mine și de ale mele, iar eu mă voi îngriji de tine și de ale tale".

El va avea grijă de binele nostru temporar și de cel veșnic; de sănătatea noastră, de viața, familia, afacerile nostre; de sufletul

nostru, de virtutea, de mântuirea noastră, în măsura în care noi ne îngrijim să-i fim plăcuți și să-l slăvim.

Acceptând „pactul", orice preocupare, scrupul, fobie, dispare, căci Celălalt, care înțelege mai bine decât noi unde se află binele nostru suprem și care dorește și poate să ni-l obțină, se ocupă de acest lucru.

Elementele acestui ideal

1. Să ne încredințăm trecutul Milostivirii Sale și viitorul, Providenței, pentru a trăi fericiți în prezent. Să-i încredințăm trupul și sufletul, pentru ca El să aibă grijă de ele și să dispună totul conform voinței sale.

2. Să considerăm unic acest ideal în fiecare moment, să ne bucurăm de el cât mai mult: datorie împlinită, iubire pentru aproapele, apostolat, rugăciune intensă. Îndemnul permanent va fi: „Rege preaiubit și ultragiat, totul și întotdeauna să fie pentru a te iubi mai mult, pentru a te consola și a te slăvi".

3. Odată eliberată inima de alte afecțiuni, preocupări și dorințe, să o încredințăm cu totul „Inimii Iubitoare și neiubite", căreia să-i facem un tron în inima noastră, ca ea să domnească în mod absolut și suveran, pentru a-i aduce mângâiere față de rana atât de adâncă pe care i-o produc sufletele alese care nu o primesc sau care îi dau doar un colț din inima lor.

4. Să simțim în noi prezența sa plină de iubire, prin har, adorându-l, să stăm împreună cu el în acest templu viu și, mai ales, să îi cerem sfatul în privința dorințelor sale și să îi cerem să ne spună ce să facem, lăsându-l să fie stăpân asupra simțurilor, puterilor, sentimentelor și lucrărilor noastre.

Efecte

În afara promisiunilor minunate făcute adevăraților credincioși ai Inimii Sale, acestea vor fi: binecuvântarea muncii lor, pace, fervoare, sfințenie, mântuire veșnică, apostolat eficient, care, în această consacrare, își află deplina realizare.

Vom obține, din punct de vedere psihic:

1. Preschimbarea durerii în bucurie, privind-o ca foarte atractivă, pentru că Regele, Înțelepciunea infinită, a ales pentru sine suferința, a fost încununat cu spini și a cerut și ajutorul altor victime în suferința voluntar asumată pentru a domoli judecata lui Dumnezeu și a salva sufletele.

2. Vom obține coerența vieții noastre prin intermediul acestui ideal sublim și realizabil în fiecare clipă. Vom domina dualitatea sfâșietoare, fobiile și grijile, durerea subiectivă.

3. Vom obține plenitudinea de mângâiere a vieții intelectuale și afective, cunoscând, iubind și posedând Adevărul și Bunătatea infinită, într-un mod mai atrăgător și mai intim, așa cum este cel al Dumnezeului-Om care trăiește în noi și își sfâșie pieptul pentru a ne arăta Inima sa topindu-se în flăcări de iubire pentru noi și cuprins de durerea că nu îi permitem să ne ofere cele mai mari fapte de bine.

Această inimă fericită, dominată de interesele și de persoana Aceluia care a luat-o în stăpânire și domnește cu totul în ea și care îi transmite propria pace, fericire și viață, este ca oglinda unui lac senin și limpede. Întâmplările umane de abia dacă o vor atinge, așa cum adierile la suprafața apei, nu pot strica imaginea netedă a cerului albastru, simbol al păcii și al fericirii divine împărtășite de cele două inimi: inima în care domnește și Inima care domnește.

A AVEA UN IDEAL

Izvor de sănătate, eficiență și fericire

Obiectiv = un scop nobil; idealul

Subiectiv
- Idee mare și constantă
- Tendință violentă și permanentă
- Voință fermă și acte repetate

Fals sau patimă rea
- Idee, tendință și voință îndreptată către rău
- Cauzează neliniște și dezbinare

Efecte ale idealului
- Unifică și armonizează viața
- Conferă concentrare și eficiență
- Te ajută să te odihnești și să te bucuri
- Desăvârșește și conferă demnitate

A alege idealul
1. În armonie cu scopul ultim
2. Conform aptitudinilor
3. Superior nouă
4. Practic, realizabil în fiecare clipă
5. Concretizabil în puține cuvinte

Idealul idealurilor: Cristos Rege

Obiect
- Foarte nobil: Omul Ideal
- Foarte iubitor: iubire neîmpărtășită
- Foarte necesar: să domnească în toți

Concret
- Pact: dăruire totală.
- El se va îngriji de mine.
- Eu...„ceea ce îi place mai mult"
- Motiv: pentru a-l iubi și a-l mângâia
- Mod: făcându-l Regele Inimii, însoțindu-l, ascultând de El, identificându-ne cu El.

Efecte

Spirituale
- Făgăduințele Sale: pace, fervoare, binecuvântare, mântuire, rodire

Psihice
- Dă coerență vieții
- Preschimbă durerea în bucurie
- Distruge fobiile
- Plenitudine mângâietoare: intelectuală și afectivă

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DIRECTIVE DE SĂNĂTATE ŞI EFICIENŢĂ

1. Să fim conştienţi de capitalul nostru psihic şi somatic, recunoscând limitele forţelor noastre. Iar dacă, printr-un efort extraordinar de mare şi de prelungit, l-am diminuat, să ştim să-l obţinem din nou, la timp, prin cuvenita odihnă. Să nu prelungim la mai mult de două ore concentrarea atenţiei, fără câteva minute de senzaţii conştiente şi de relaxare musculară. Bolnavii, persoanele debile şi convalescenţii să-şi diminueze şi mai mult efortul.

2. Să ne realizăm obligaţiile, datoria de fiecare zi cât mai desăvârşit posibil, adică cu putere de concentrare, naturaleţe şi plăcere, evitând orice tensiune, pripeală, neplăcere. Să aflăm în aceasta puterea şi plăcerea unui ideal. *Age quod agis* cu coerenţă şi plenitudine.

3. Să nu aspirăm să realizăm pe moment tot lucrul bun şi important la care ne cheamă impulsurile, ci doar ceea ce ne revine şi ceea ce judecata liniştită ne arată a fi pe măsura forţelor noastre. Să nu ne mărim mai mult decât este necesar responsabilităţile.

4. În viaţa socială, să evităm emulaţia exagerată, recunoscând şi acceptând superioritatea fizică, intelectuală sau morală a altora. Dacă dorim să fim mai presus, să fim mai ales în ce priveşte bunătatea, înţelegerea şi răbdarea.

5. În situaţii de contratimp şi adversitate, să ştim să le aflăm partea bună şi utilă, pentru noi şi pentru ceilalţi, pentru prezent şi pentru veşnicie; să opunem această contragreutate tristeţii exagerate şi deznădejdii. Să acceptăm inevitabilul şi să ne bazăm pe el idealul: acesta este secretul eficienţei şi al fericirii.

6. Să evităm tensiunea cauzată de îndoială sau de nesiguranţă în privinţa sănătăţii noastre, a atitudinii şi a succesului temporar sau etern, având încredere în forţele noastre şi în ajutorul divin, încrezători în credinţa religioasă şi într-o conştiinţă liniştită.

7. Să întrebuințăm cea mai importantă facultate a noastră, prin hotărâri chibzuite, concrete şi motivate, punându-le apoi în practică, fără discuții şi neîntârziat. Aceasta ne va da forță şi o personalitate sănătoasă.

8. Recunoscând duplicitatea tendințelor din noi - de înger şi de animal, să facem în aşa fel încât psihismul superior intelectiv-volitiv să domine şi să conducă ceea ce este inferior, senzitiv-apetitiv, iar binele total să prevaleze asupra gustului sau a binelui unei singure părți.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUPRINS

PROLOG LA A 105-A EDIȚIE INTERNAȚIONALĂ 5
ASPIRAȚIILE DUMNEAVOASTRĂ 6
MULȚUMIRI ALE CITITORILOR 9
INTRODUCERE 13
Viața modernă necontrolată 13

PRIMA PARTE
FERICIREA ȘI MECANISMELE SALE PSIHICE

Cap. I. Falsa și adevărata fericire 19
Să descriem fericirea adevărată 20
Formula fericirii 22
Cap. II. Să ne reeducăm pentru fericire 27
Observație importantă 28
Oboseală - control insuficient - proastă dispoziție psihosomatică ... 29
Minte receptoare și emițătoare 36
Activitatea minții noastre este dublă 36
Cap. III. Receptivitatea 39
Reeducarea conștiinței receptive 40
Senzații vizuale 40
Senzații auditive 41
Senzații tactile 42
Senzația mișcării în mine 42
Acțiuni conștiente 45
Efecte benefice ale receptivității 46
Aplicații pentru a învinge repulsia 47

Cap. VI. Emisivitatea 49

Atenția perfectă sau concentrarea 49
Cauze ale atenției deficitare 50
Reeducarea emisivității 51
Reeducare mai psihică 55
Axioma fundamentală 58
De la stăpânirea imperfectă la control 59
Controlul cerebral 60
Concentrarea maximă normală a creierului nostru 62
Minte receptoare și emițătoare 64

Cap. V. Voința 65

Definiție 65
Acte ineficiente ale voinței 65
Acte eficiente 66
A se pregăti pentru a vrea cu adevărat 68
Condiții psihice 68
Executarea 70
Anunțuri importante 70
Voința 72

Cap. VI. Sentimente și emoții 73

Mecanismul emoțional Ocazie-dispoziție-cauză-efecte 74
Ocazia 74
Dispoziție 75
Desfășurarea emoției negative 79
Efectele organice 79
Emoție sporită mai conștientă sau „fază hormonală" 82
Emoții pozitive 90
Iubire-încredere-bucurie 90
Traiectoria psiho-fiziologică a emoției 94

Cap. VII. Controlul emoțiilor 97

1. A nu lăsa loc ideii perturbatoare 97
2. A schimba modul de apreciere a întâmplării care ne impresionează 98

3. A descoperi şi a schimba ideea care tulbură 99
4. Sentimentul şi tendinţa contrară 101
5. Să trăieşti emoţiile pozitive: iubire, încredere, bucurie 103
6. A schimba expresia controlabilă 104
Rezumat practic - control emoţional 106
Control emoţional 108
Impresionabilitatea exagerată 109
Remediu împotriva impresionabilităţii exagerate 112
Concentrarea opusă 114
Psihoterapia integrală religioasă 115
Probleme cruciale şi rezolvarea lor prin psihoterapie 117
Probleme cruciale şi soluţionarea lor prin psihoterapie
Originea şi destinul lumii şi al omului. Durerea. Moartea 118

Cap. VIII. Rezumat practic 121

Decalog de sănătate 121
Sfaturi practice pentru dezechilibre ale personalităţii 122
A se cunoaşte pe sine 122
A se gândi la ceilalţi 123
O singură idee 124
A avea încredere 124
Uşurare sufletească moderată 125
Viaţă conştientă 126
A nu te descuraja 126
A combate pesimismul 126
A-ţi ocupa timpul 127
Bucurie şi optimism 128
La lucru! 129

PARTEA A DOUA
REEDUCARE ŞI APLICAŢII PRACTICE

Cap. IX. A şti să te odihneşti 133

În stare de veghe 133
Odihna în stare de veghe 133
1. În situaţia de epuizare nervoasă 133

2. În situația de oboseală normală 135
Odihna prin buna întrebuințare a timpului 136
Odihna afectivă 137
Odihna prin respirație ritmică 138
Odihnirea privirii 138
Odihna în somn 141
Cauzele viselor sau ale coşmarelor 145
Insomnia 147
Cauzele insomniei 148
Remedii împotriva insomniei 149
A) Odihna psihică 149
B) Odihna somatică 151
Alte ajutoare de natură organică 153
Ce să facem ca să dormim 154
Să evităm oboseala vocii 155
Exerciții practice pentru întărirea vocii 157
A şti să te odihneşti 160

Cap. X. Să folosim voința 163

Perseverența actelor psihice 163
Triplul primat 164
A) A educa voința din diferite motive 166
B) A educa voința prin fapte 167
Tehnica de reeducare 167
Remediul nehotărârii 170
C) Metoda ignațiană 171
Educarea voinței 173

Cap. XI. Sexul integrat în persoana umană şi în iubire 175

Nu trăiesc sexualitatea integrată 175
Demnitatea persoanei 176
Demnitatea sexului 177
Educarea personalității 179
Iubirea trebuie, mai ales, educată 180
Înnobilarea sexului 180
Este posibilă şi necesară castitatea tinerilor? 181
Terapeutica esențială 182

Cap. XII. A stăpâni afectivitatea 185

Cap. XIII. Să ne stăpânim mânia 191

Faza I-a: spontană 191
Faza a II-a: mai activă, controlabilă 192
1. Controlul prin distragerea atenţiei 195
2. Controlul prin gândire contrară 197
3. Controlul prin sentiment contrar 198
4. Controlul prin expresie contrară 199
Dominarea mâniei 201

Cap. XIV. Depăşirea sentimentului de teamă 203

Grade ale sentimentului de teamă 204
Cum să controlăm această stare 204
Dominarea inconştientă a sentimentului de teamă 205
Învingerea sentimentului conştient de teamă 205
Să învingem obsesia scrupulelor 208
Remedii 209
Sentimentul de inferioritate 215
Un rău foarte frecvent 215
Racheta ghidată 216
Remediu preventiv 218
Remediu curativ 219
Eritrofobia sau roşeaţa nemotivată 220
Gânduri de curaj 222
Atitudini de eroism în misiunea mea 223
Depăşirea temerilor 224

Cap. XV. Învingerea tristeţii 227

Predispoziţie organică 228
Predispoziţie psihică 228
Cauza imediată 230
Remedii: 1. Prin „Pierderea ocazională" 231
2. Prin „Pierderea totală" 233
3. Înlocuirea atitudinilor şi a obiceiurilor negative 234
4. Expresia de bucurie, surâsul 236

Tristețea și neliniștea existențială 238

Cap. XVI. A ști să fii fericit 241

Fericirea negativă 242
Fericirea pozitivă 246
Gânduri pentru a schimba durerea în bucurie 249
Gânduri despre fericire și bucurie 250
A ști să fii fericit 252

Cap. XVII. A alege un ideal 253

Ce este idealul? 253
Elementele idealului 253
Idealul fals sau patima dezlănțuită 254
Efectele idealului 255
Alegerea idealului 256
Idealul idealurilor 258
Elementele acestui ideal 259
Efecte 260
Vom obține, din punct de vedere psihic 260
A avea un ideal 261
Directive de sănătate și eficiență 262

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Colecția: „A trăi ca protagoniști"

Scopul acestei colecții este dublu: să ofere conținuturi accesibile, ajutându-i, în primul rând, pe tineri să se raporteze la propria lor lume interioară și la realitățile exterioare; să caute valorile de referință, bazându-și viața pe principiile fundamentale ale credinței și ale modului de a acționa creștinește, ca să fie protagoniști în viața cotidiană a timpurilor noastre, deci, promotori ai unei lumi mai bune.

1 **Iubirea se construiește** - *Dificultăți și bucurii în a fi copii, logodnici, părinți*, A.V.

2 **Trăiți-vă tinerețea** – *Situația și problemele adolescenților*, Gigi Avanti.

3 **Curajul de a iubi** - *Psihologia întâlnirii cu Dumnezeu*, Amedeo Cencini.

4 **Speranța înseamnă...** - *Părinți și copii în drum spre viitor*, Elena Guarrella - Giorgio M. Sofia.

5 **Și dacă ți-aș spune nu...** - *Pentru rezolvarea problemelor relaționale*, Mercedes Indri De Carli - Barbara Lombardi.

6 **Controlul cerebral și emoțional** - *Manual practic de fericire și sănătate*, Narciso Irala, s.j.

Pauline

BCU IASI FONDUL UNIVERSAL LIBRARY

4590/03

Fundaţia „Fiicele Sf.Paul”
Str. Ştefan Negulescu,18
71237 Bucureşti
tel. 021/3123551
E-mail: pauline@fx.ro

Tiparul executat la
PUBLI-PLAST
Str. Vulturilor nr. 31, Bucureşti
Tel./Fax: 326.01.79

B.C.U. „M. EMINESCU” IAŞI

Colecția „A trăi ca protagoniști”

Sentimentele - care creează în noi tristețea sau bucuria, mânia sau tulburarea, dragostea sau respingerea - sunt o forță anarhică, precum aburul unei locomotive. Ideile şi voința noastră sunt artizanii care utilizează şi dirijează această forță. Este necesar să ne controlăm creierul şi voința dacă vrem să fim stăpânii şi nu sclavii sentimentelor noastre. Mulți, din păcate, nu sunt conştienți de ceea ce gândesc sau nu reuşesc să gândească ceea ce ar dori, atenția fiindu-le distrasă de nenumărate motive care apar oricând în activitatea lor! Şi astfel se obosesc fără nici un folos. Mulți nu sunt fericiți nici măcar în gradul cel mai mic şi indispensabil: acela de a se bucura cel puțin de propria odihnă psihică, realizată prin somnul liniştit sau prin senzațiile conştiente şi senine, care ne pun în comuniune cu bunătatea şi frumusețea vieții şi a creației! De aceea autorul a scris această carte. Iar aceasta va fi utilă nu numai pentru cei obosiți din cauza excesului de muncă, a preocupărilor sau a suferințelor lor şi pentru cei care au pierdut secretul somnului liniştit şi controlul propriilor temeri şi al tristeții continue. Dar şi pentru cei sănătoşi, care ar dori să aibă o mai mare energie şi constanță în intenții: pentru cei tineri, pentru învățători, părinți şi, în general, pentru cei care nu au „renunțat să gândească”.

SBN 973-8380-06-5